# الحكيم وراكب الأمواج والرئيس التنفيذي

## قصة رائعة عن تحقيق رغبات قلبك



روبن شارما

مؤلف الكتاب الأكثر مبيعًا "الراهب الذي باع سيارته الفيراري"



# الحكيم
# وراكب الأمواج
# والرئيس
# التنفيذي

# الحكيم وراكب الأمواج والرئيس التنفيذي

## قصة رائعة عن تحقيق رغبات قلبك


## روبن شارما

مؤلف الكتاب الأكثر مبيعًا الراهب الذي باع سيارته الفيراري






إعادة طبع
الطبعة الأولى ٢٠١٦



THE SAINT, THE SURFER AND THE CEO

Published in the US by Hay House Inc.

# The Saint, the Surfer and the CEO

A remarkable
story about
living your
heart's desires

## ROBIN SHARMA



## كتب أخرى لروبن شارما

الراهب الذي باع سيارته الفيراري

حكمة القيادة من الراهب الذي باع سيارته الفيراري

حكمة العائلة من الراهب الذي باع سيارته الفيراري

من سيبكي حين تموت؟

لمزيد من المعلومات حول كتب روبن شارما، وبرامجه الصوتية، ومقاطع الفيديو التي ينتجها، وأدواته التعليمية، من فضلك زر:

www.robinsharma.com

"كل رجل لديه مهمة أصيلة واحدة، أن يجد الطريق لنفسه. . . .
شغله الشاغل أن يكتشف قدره -ليست الأحداث المفروضة عليه- وأن
يعيش قدره بالكامل وبإصرار داخل نفسه. كل شيء آخر هو مجرد
احتمال وجود، ومحاولة للهرب، وعودة لأخلاقيات الجماهير،
وامتثال وخوف من جوهر نفسه".

— من دميان لهيرمان هيس



"ربما الحب هو عملية قيادتي لك بلطف لتعود لنفسك.
ليس من أرغب في أن تكونه، ولكن من أنت عليه".

— أنطوان دو سانت-إكسوبري

# المحتويات





## راكب الأمواج



## الرئيس التنفيذي

# شكر وتقدير

**لقد** أنعم الله عليّ بفريق استثنائي للدعم من الأصدقاء والعائلة والزملاء الذين ساعدوني بكل خطوة برحلتي الشخصية التي أدعوها حياة. أولئك الناس يستحقون الشكر الجزيل والتقدير الحقيقي. ولذا أعبر عن جزيل امتناني لكل واحد منهم لمساعدتي بينما أقطع طريقي بمهمتي الشخصية.

شكر كبير لفريقي بشارما ليدرشيب إنترناشونال. أقدر آن جرين، مساعدتي التنفيذية العطوفة والمراعية ومديرة العلاقات الدولية مع العملاء، والتي قدمت لي سنوات من الدعم المتفاني والتشجيع: أنت رائعة. والشكر ينبغي أن يوجه لمارني بالان، نائب الرئيس لخدمات الخطابات وأدوات التعليم، وهو مثال يحتذى للفعالية الهادئة والكفاءة المبتهجة - أقدر كذلك كل ما تجلبونه لمؤسستنا. ولموسكاريدلي نائب الرئيس الأول والمدير العام، أنت عبقري فيما تفعله وقد ساعدتنا على إحداث فارق بمستوى جديد كليًا. أنتم جميعًا أشخاص مذهلون، وأحب العمل معكم.

والشكر لعملاء مؤسستنا حول العالم لدعوتهم إياي لمؤسساتهم كمتحدث عن القيادة ومدرب ومستشار. أنا ممتن لفرصة أن أكون في خدمتكم وأن

أضيف قيمة. الشكر كذلك للعملاء الأفراد الذين حظيت بامتياز تدريبهم: تلهمونني بشجاعتكم وبإصراركم على استكشاف حدود حياتكم الفضلى. وإلى العملاء أعضاء دائرتي الداخلية التي أدعوها ذا مونثلي كوتش، شكرًا لرؤيتكم القيمة فيما أؤمن بأنه بحق وسيلة رائعة لتغيير الحياة تغييرًا ثوريًا. إن نجاحكم هو عين نجاحي.

والشكر لوكيل أعمالي، كين براونينج، أنت نجم وصديق لي. شكرًا لك لإحساسك سريعًا برؤيتي، وبرؤيتك ما لدي لأقدمه وجعل الأمور تحدث.

أقر بالدعم الرائع وعمل الفريق بكامله بهاي هاوس بكاليفورنيا. أشعر بحق بأنني قد أنعم الله عليّ بأن أكون واحدًا من مؤلفيكم. أحتاج لأن أشكر خصيصًا محرر كتابي، جيل كرامر، لكونه متواجدًا دومًا من أجلي؛ وفريق العلاقات العامة، لإخراجي للعلن؛ وريد تريسي لإيمانه بي؛ وداني ليفين لتشجيعه الذي لا ينتهي، ومشورته المتميزة، وصداقته الحقيقية. هذا الكتاب يعكس جهدًا جماعيًا. وقد صدف أنني من كتب كلماته.

الشكر كذلك ينبغي أن يوجه لشركائنا الاستراتيجيين عبر العالم الذين يساعدونني على أن أتقدم بمهمتي لمساعدة الناس على اكتشاف من هم بحق وأن أغير الموظفين ليصيروا قادة. وشكر خاص أوجهه لتوني بريت بمؤسسة ذا بريت سيلز بنيو جيرسي، وأوريت فالنسي وغيرهم من المسوقين لنا.

الشكر لدايان بليس وفريقها الرائع بشركة بي بي إس PBS بديترويت لقيامهم بحلقتي التلفازية الخاصة ولمساعدتي في نشر رسالتي عن قيادة الحياة. لقد أحدثتم فارقًا.

أقدر كذلك إسهام جوناثان كرايجان في مساعدتي على الحصول على فهم جديد "للعيش بالاحتماليات"؛ وكذلك إسهامات نيل بارفيت، وهو مؤلف موسيقى موهوب بحق، وليندسي بارفيت، وهي داعمة مفعمة بالحيوية دومًا.

أشكر زملائي جون جراي ومارك فيكتور هانسن ونيدو كيوبين ودينيس ويتلي، وواين داير لكونهم عطوفين للغاية ومعطائين. أقدر كلًا من المروجين للحلقات الدراسية التي أجريها بكل من الولايات المتحدة وكندا والذين قاموا برعايتي. والشكر خصيصًا لسالم خوجة والفريق المذهل بفور وولز بتورنتو، ومايك والش بهاي بيرفورمرز نيتورك بفينكس، والعصابة بأكملها ببيك بيرفورمرز في مينيوبوليس.

لم أكن لأصير الشخص الذي أنا عليه اليوم دون أصدقائي، الذين ساعدوني على أن أشكل تفكيري ودعموا مساري. شكر خاص لريتشارد كارلسون، رجل يلمس حياة الملايين ويجعل العالم مكانًا أفضل. والشكر لشريكي بمجموعة العقل الموجه جيفري فيلدبرج (قائد لامع)، وواين ستارك (شخص لا يعرف الخوف ذي رؤية)، وعظيم جمال (شخص حكيم)، وإرني بافان (مرشد موهوب)، وكيفين هيجنز (مفكر مذهل)، ودارن وليبي باجشو (مبشران مهتمان بالتغيير بحق)، ومالكوم ماكيلوب (كاتم سر رائع)، وجيري وينر (معلم أقدره كثيرًا). كل منهم قد قدم إسهامًا عظيمًا بحياتي أشكركم.

وللموهوب أخي، د. سانجاي شارما -مصنع طاقة للأفكار، والإبداع، والحب غير المشروط- ليس لديك أدنى فكرة عن مقدار احترامي لك. أنت وسوزان، زوجتك الموهوبة المذهلة مثلك، قدوتان لي في الكثير من الأمور. بوقت حاجتي العصيب، وقفتما معي، ولهذا سأكون ممتنًا للأبد. والشكر كذلك لابن أخي نيل لكل المرح واللعب.

أعبر عن احترامي وحبي وشكري لأمي شاشي وأبي شيف. أدين لهما بالكثير جدًا وأقر بنعمة إرشادكما وعطفكما ودعمكما لي. رجاءً اعلما أنني أعترف بمقدار ما قمتما به من أجلي. لقد قيل إننا نختار آباءنا - إحدى أعظم هباتي كانت اختياركما أنتما الاثنين.

شكر خاص لجيل هيوليت لدعمها الاستثنائي، وحكمتها وحبها.

ولولدي المدهشين حقًا، كولبي وبيانكا (اللذين قدما لي متعة لا تنقضي وسعادة)، أشكركما من قلبي للهبات التي تجلبانها لي ولملئكما حياتي بحب لا يعرف حدودًا.



# مقدمة

**هذا** الكتاب هو عمل أدبي خيالي. إنه قصة عن رجل اسمه جاك فالانتين، والذي يشبه مساره في الحياة في أوجه كثيرة مساري الخاص. شاعرًا بأنه غير كامل كإنسان، سعى للبحث عن الحكمة ليعيش حياة أكثر سعادة وصحة وجمالًا. وعبر سلسلة من المقابلات مع ثلاثة معلمين مدهشين، اكتشف جاك فلسفة قوية لإعادة تشكيل واقعه والوصول لقدره. والدروس التي تعلمها جاك عبر مغامرته الاستثنائية ستجعلك تحدث تغييرات رائعة في حياتك كذلك. كيف أعلم هذا؟ لأنها دروس غيرت من حياتي تغييرًا *ثوريًا*.

لقد مررت بالعديد من الكبوات طوال هذه الرحلة خلال أيامي. ومع هذا، كل عقبة قدمت لي في النهاية حجرًا أقف عليه ليقربني من حقيقة قلبي وحياتي الفضلى.

منذ عدد مضى من السنوات، كنت محاميًا، أطارد النجاح وكل الفخاخ الدنيوية التي تتماشى معه، ظانًا أن هذه هي الطريقة لتحقيق إشباع دائم. لكنني بينما كنت أعمل بجد أكبر وأحقق أكثر، أدركت أنه لم يتغير شيء قط في واقع الأمر. ومهما كانت الممتلكات المادية التي جمعتها، فإن الرجل الذي رأيته

في مرآة حمامي كل مرة كان الشخص عينه - لم أكن أكثر سعادة ولم أشعر بشعور أفضل. وكلما فكرت أكثر بحالة حياتي، بدأت أصير أكثر وعيًا بالفراغ داخل قلبي. وبدأت بالتنبه لهمساته الصامتة، والتي أرشدتني لترك مهنتي المختارة وبدأت في بحث جدي عن الروح. وبدأت في التفكير في سبب وجودي على هذا الكوكب وما هي رسالتي الخاصة. تساءلت لمَ لم تكن حياتي تعمل وأي تغييرات عميقة أحتاج لفعلها لوضعي على الطريق. نظرت إلى المعتقدات الجوهرية والافتراضات والمرشحات التي كنت أرى العالم من خلالها، وألزمت نفسي بالتخلص من تلك غير الصحية منها.

وخلال وقت التحول العصيب هذا، قرأت كتبًا عن مساعدة الذات، والقيادة الشخصية، والفلسفة، والروحانية. وأخذت دورات التنمية البشرية واحدة تلو أخرى. وغيرت من نظامي الغذائي وتفكيري وسلوكياتي. وفي النهاية، الشخص الذي تطورت إليه كان شخصًا أكثر أصالة وتناغمًا وحكمة من الشخص الذي كنت عليه يومًا.

سأكون أول من يخبرك بأنني لا أزال مبتدئًا، بأكثر من وسيلة، في رحلتي على طريق اكتشاف الذات. وقمة جبل ما هي قاع الجبل التالي بالنسبة لي، واستكشافي البشري هو عملية لا تنقضي قط. وحتى الآن، بينما أكتب هذه الكلمات، أنتقل عبر فترة أخرى من التحول الشخصي الهائل وأعيد تقييم قيمي الأساسية، مع الطريقة التي أنظر بها للعالم. لكنني أحاول أن أكون رءوفًا بنفسي. أذكّر نفسي بأنني يجب أن أكون صبورًا وألا "أتعجل سريان النهر". كل يوم يجلب لي المزيد من الوضوح والمزيد من اليقين ونعمًا جديدة. وبالنسبة لي، هذا ما يدور حوله هذا التكشف الجميل للحياة.

آمل أن يمسّك كتاب *الحكيم وراكب الأمواج والرئيس التنفيذي* على مستوى عميق. إن رغبت حقًا في أن تتملك ناصية هذه "المادة"، فمن المهم

للغاية أن تعلمها للآخرين. أقترح أن تجلس خلال ٢٤ ساعة من إتمام قراءة هذا الكتاب وتنشر الفلسفة التي تعلمتها مع شخص تهتم لأمره. فهذا سيزيد من فهمك، وسيساعدك على دمج هذه الدروس في حياتك.

آمل أن تستمتع بعيش المعرفة الموجودة بهذا الكتاب. جلب الشعور الطفولي بالتعجب والشغف إلى ما ستكتشفه بهذه الصفحات هو واحد من أفضل الطرق لتنمو إلى الشخص الذي أعلم أنك خلقت لتكونه. أشكرك لمنحي امتياز مشاركة هذا العمل معك. أتمنى لك حياة ثرية بالإمكانيات والمتعة والسلام. وآمل أن تقوم بدورك في المساعدة على بناء عالم جديد.

ـــ روبن شارما




*"جميعنا، سواء كنا محاربين أم لم نكن، يحظى بسنتيمتر مكعب من الفرصة يظهر أمام عينه من وقت لآخر. والفارق بين الشخص العادي والمحارب أن المحارب واعٍ بهذا ويظل يقظًا، منتظرًا عن عمد، كي يلتقط هذا السنتيمتر المكعب ما أن يطل برأسه".*

ـــ كارلوس كاستندا

---

**لم** أشعر بمثل هذا الألم في حياتي. كانت يدي اليمنى ترتعش دون قدرة على التحكم بها، والدم يتقاطر على قميصي الأبيض المتجعد. كان هذا صبيحة يوم اثنين، والفكرة الوحيدة التي ملئت رأسي كانت أن هذا لم يكن يومًا جيدًا لأموت فيه.

وبينما كنت أقبع بلا حراك في سيارتي، صُعقت جراء صمت المشهد. لم يكن بالشاحنة التي ارتطمت بي توًا أحد يرتعش حتى. وبدا المتفرجون المتجمعون حول المشهد مرتعبين. وتوقفت حركة المرور بالكامل. وكان بوسعي أن أسمع حفيف الأوراق بالشجر الذي اصطف على الطريق بجانبي.

أتاني اثنان من المشاة يهرولان، قائلين لي إن النجدة بالطريق وأن عليّ ألا أقوم بأي حركة. أحدهما أخذ يدي وبدأ بالدعاء: "إلهي، ساعد هذا الرجل. رجاءً احمه". وفي غضون دقائق، أحاط أسطول من سيارات الإسعاف ومركبات الشرطة بمشهد الحادث وكانت صفاراتها تدوي. وبدا أن كل شيء يتباطأ، ومر بي شعور غريب بالسلام بينما بدأ عمال الإنقاذ عملهم بمنهجية، كأمثلة مبهرة للعظمة تحت الضغط. شعرت كما لو أنني كنت شخصًا يشاهد الموقف بالكامل يتكشف من ربوة أعلاه.

الشيء التالي الذي بوسعي أن أتذكره أنني استيقظت في غرفة مستشفى رائحتها تشبه أوراق الليمون الطازجة ورائحة سائل التنظيف. لا أنسى أبدًا هذه الرائحة. كان جسدي ملفوفًا بضمادات متنوعة، وكلتا ساقي كانت مجبرتين. وذراعاي تغطيهما الكدمات.

حيتني ممرضة شابة جميلة: "سيد فالانتين! لا يمكنني أن أصدق أنك مستيقظ! دعني أستدعي الطبيب"، قالت هذا بينما كانت تطلب بسرعة على جهاز الاتصال الداخلي الموضوع بجوار سريري.

حين تركت جهاز الاتصال، تكلمت بصوت أجش قائلًا "ناديني بجاك" محاولًا أن أكون طبيعيًا فيما علمت أنه موقف عسير. "أين أنا؟".

"أنت بمستشفى ليك فيو العام، يا جاك. وهذا قسم الحالات الحرجة. لقد مررت بحادثة شديدة جدًا الأسبوع المنقضي. ولأكون صريحة معك، أنت محظوظ للغاية كونك حيًا".

"أنا محظوظ؟"، تساءلت بحرج.

"أها" أجابت الممرضة بابتسامة مصطنعة بينما نظرت للسجلات بنهاية سريري. "لقد كنت في غيبوبة بعد أن صدمتك شاحنة صغيرة. والمسعفون الذين جلبوك هنا لم يكن بوسعهم تصديق أنك نجوت من هذا الاصطدام. على أي حال، الأمر الوحيد الذي عليك أن تقلق بشأنه هو أن تشفى من هذه الجروح السيئة وأن تتعافى ساقاك المكسورتان. وستكون على ما يرام - كما قلت، أنت شاب محظوظ للغاية".

لم تكن كلمة *محظوظ* كلمة قد أربطها أبدًا بنفسي، لكنني وفي ظل هذه الظروف فهمت ما ترمي إليه. كنت محظوظًا أن أكون حيًا.

"لمَ أنا بمفردي بهذه الغرفة؟"، تساءلت بصوت عالٍ بينما كنت أنظر حولي. "لا أمانع في بعض الصحبة".

"لقد استيقظت منذ دقائق فحسب، يا جاك. استرخ وأعط نفسك الوقت لتتنفس. اثبت. وسيكون طبيبك هنا بعد قليل - لقد كان قلقًا للغاية بشأنك".

---

وبينما مرت ساعات اليوم، وتوافد عليّ سيل من الممرضين والأطباء الذين فحصوا حالتي، ودققوا فيها، وشجعوني، بدأت أقدر بالكامل كم كانت حادثتي خطيرة. فقد قُتل سائق الشاحنة الصغيرة على الفور، وأخبرني طبيبي صراحةً أنه ظن أنني لن أستعيد وعيي أبدًا. "لم أر حالة كهذه من قبل"، صرّح بهذا كحقيقة مسلم بها.

لكن كان بداخلي يقين أن كل هذا قد حدث لسبب. *كل شيء يحدث لسبب*، وليس هناك من صدف في الحياة - أعلم أنك قد سمعت هذا من قبل. لكنني توصلت بنفسي إلى أن كوننا الإعجازي هذا ليس ذكيًا في عمله وحسب، ولكنه ودود للغاية. هذا العالم يرغب منا أن نعيش حياة رائعة. إنه يرغب في أن نكون سعداء. ويرغب منا أن نفوز.

أخبرني صوت هادئ بداخلي (ظهر لأول مرة بغرفة المستشفى، ولكنه سيستمر ليهدئ من روعي أثناء أصعب الأوقات عليّ وأضعف حالاتي) أن أمرًا كبيرًا كان على وشك أن يحدث وأن ما سأمر به خلال الأيام والأسابيع التالية لن يغير وحسب من حياتي تغييرًا ثوريًا، ولكنه سيؤثر على حياة العديدين كذلك. وأخبرني أن الأفضل لمّا يأتي بعد.

وظني أن العديد منا يفشلون في الاستماع لهذا الصوت الهادئ والحكيم بداخلنا. فهناك مكان عميق بداخل قلب كل واحد منا يعلم كل الأجوبة لأكبر أسئلتنا. وكل منا يعلم حقيقتنا وما ينبغي فعله لخلق حياة مذهلة لأنفسنا. ومعظمنا قد فقد ببساطة الاتصال مع هذا المصدر الطبيعي للحكمة النقية، لأن الكثير من الضوضاء والفوضى يسيطر على أيامنا. لكنني وجدت أنه حين أخصص وقتًا للسكوت، والسكون، والخلوة، يبدأ صوت الحقيقة بالحديث. وكلما وثقت بإرشاده، صارت حياتي أكثر ثراءً.

كانت الساعة تقترب من التاسعة والنصف بتلك الليلة حين دفع الممرضون مريضًا على كرسي متحرك إلى غرفتي. كنت ممتنًا للصحبة وعلى الفور رفعت رأسي لألقي نظرة خاطفة على رفيقي الجديد. كان رجلًا مسنًا، على الأرجح يبلغ ٧٥ عامًا. كان شعره فضيًا كثيفًا ممشطًا للخلف بطريقة حسنة وغطت وجهه بقع بنية فيما بدا أنه أثر سنوات من التعرض للشمس. علمت من مظهره الضعيف وتنفسه الثقيل أن هذا الرجل كان مريضًا جدًا. ولاحظت كذلك أنه كان يشعر ببعض الألم، فقد أبقى عينيه مغمضتين وتأوه بصوت خفيض بينما نقله الممرضون إلى سريره الجديد.

بعد حوالي ١٠ دقائق، فتح الزائر عينيه ببطء. شعرت بالدوار: كانت عيناه مذهلتا الزرقة ويشع منهما الصفاء والذكاء المتقد مما بث في نفسي القشعريرة. وعلى الفور شعرت بأن هذا الرجل أمامي يتمتع بعمق حكمة نادر في عالم الحلول والحياة السريعة هذا. وشعرت بأنني في حضرة معلم.

"مساء الخير" همس بها برقة مهيبة. "يبدو أننا سنظل هنا سويًا لفترة".

"نعم - ليس هذا أفضل مكان لقضاء ليلة الجمعة، أهو كذلك؟" أجبته بابتسامة دافئة. "اسمي جاك"، قلت هذا ورفعت يدي أحييه. "جاك فالانتين. وقعت لي حادثة سيارة شديدة منذ أسبوع مضى، وقدّر الأطباء أنني سأظل في هذا السرير لفترة. شعرت بوحدة طيلة اليوم، لذا أنا مسرور بمقابلتك سيدي".

"جيد أن أقابلك يا جاك. أنا كال. لقد كنت بهذه المستشفى بأجنحة عديدة طوال الشهور السبعة الماضية. لقد اختبروني وعالجوني وتفحصوني أكثر مما كان بوسعي تخيله أبدًا. أخشى أنه بالطريقة التي تمضي بها الأمور بالنسبة لي أنني لن أخرج من هنا أبدًا"، قال هذا لي بهدوء، وعيناه تستهدفان السقف. وتوقف لبرهة. "أتيت هنا بألم في معدتي، ظننت أنه بسبب شيء أكلته. وبعد ستة أيام أخضعوني للعلاج الكيميائي".

"سرطان؟" سألته محاولًا أن أكون مراعيًا بأقصى قدر ممكن.

"نعم. بحلول الوقت الذي شخصه الأطباء، وجدوا أنه قد انتشر عبر جسدي. إنه في رئتي، وأحشائي وحتى رأسي" قال هذا بينما مرر يده اليمنى المرتعشة عبر شعر رأسه الكثيف. تابع قائلًا بنبرة متأملة: "على أي حال، لقد عشت حياة رائعة للغاية مقارنة بمعظم الناس. نشأت في فقر مدقع، وربتني أمي وحدها. ويا لها من امرأة نبيلة".



قاطعته قائلًا: "بالمثل كانت أمي".

أجاب كال: "أفكر في أمي كل يوم. كانت حنونة ومناضلة وقوية كفولاذ قد تشكل توًا. آمنت بي كما لم يفعل أحد ممن قابلتهم وشجعتني على وضع أهداف عظيمة وأن أحلم أحلامًا كبيرة. كان حبها لي غير مشروط بحق - وهذا هو النوع الوحيد من الحب الحقيقي، يا جاك. ويجعلني هذا أفكر فيما كتبه فيكتور هوجو ذات مرة: 'أرقى أنواع السعادة في هذه الحياة هي أن نقتنع بأننا محبوبون'. ويا إلهي، كم شعرت بأنني محبوب من هذه السيدة الاستثنائية. أنت لا تمانع أن أشاركك بقصتي؟".

"لا أمانع على الإطلاق"، بهذا أجبته. وقلت: "أنا في الواقع متشوق".

"حسنًا. كانت طفولتي بسيطة لكنها ممتعة. الصيفيات قضيتها بالسباحة في بركة السباحة وقضينا الشتاءات أمام نار متقدة نقص القصص ونقرأ الكتب الرائعة. علمتني أمي أن أحب الكتب".

"أحب الكتب كذلك"، قلت له هذا. "لم أستمتع بالمدرسة كثيرًا، لكنني بجّلت كتبي".

"كنت أشبه هذا كثيرًا. وحسبما قال المفكر العظيم بن تيبون في حكمة بالغة: 'اجعل الكتاب رفيقك. واجعل الأرفف والمكتبات حدائق المتعة وملاعبها'".

"كلمات جميلة، يا كال".

تابع قائلًا. "أصابتني المدرسة بالملل، لكنني وجدت إثارة عظيمة في الكتب. لن أنسى قط قول أمي أن فكرة واحدة لها القدرة على تغيير حياتي تغييرًا ثوريًا. والأمر الحقيقي الذي قالته، إننا لا نعلم أي كتاب يحوي تلك الفكرة التي ستؤدي لنهضتنا! وواجبي، تقول هذا لي بحب ظاهر، أن أستمر باحثًا عن هذا الكتاب؛ وما أن أجده، عليّ أن أتحلى بالشجاعة الشخصية للتصرف بناءً على هذه الفكرة حتى أجلب نتائجها لحياتي. جاك، حيث إنك تحب أن تقرأ أيضًا، سأشارك معك اقتباسًا سريعًا عن قوة القراءة".

"تفضل على الرحب والسعة".

"'شراء كتب أكثر مما بوسع المرء أن يقرأه ليس سوى سعي الروح نحو السرمدية، وهذا الشغف هو الأمر الوحيد الذي يسمو بنا على الوحوش الفانية'. وهذا القول لإيه. إدوارد نورتون، توجب عليّ أن أتعلمه بالمدرسة الثانوية"، ذكر هذا كال بينما كان يعدّل وضعه في سريره.

"على أي حال، ما أن صرت أكبر سنًا بقليل، ذهبت لأكاديمية عسكرية للمزيد من التعليم والتدريب. لم ترغب أمي أبدًا في أن أغادر، لكنني تلقيت منحة وكانت بحق تذكرتي للخروج من الفقر الذي ترعرعت فيه. وبعد هذا، ذهبت إلى الجامعة، وهناك في يومي الأول بالحرم الجامعي، وقعت في حب فتاة في الثامنة عشرة من عمرها، لها شعر ذهبي وبشرة شاهقة البياض. قابلتها في فصل التاريخ، وكان هذا بحق حبًا من النظرة الأولى. علمت فحسب أننا خلقنا لنكون سويًا. يا إلهي، كم أحببت جريس - كانت بريئة للغاية وعطوفة. لم أكن لأتصور قط شخصًا أكثر روعة ليقطع رحلة الحياة معي".

"كان جريس هو اسم والدتي، كذلك"، علقت على كلامه.

"اسم جميل، أليس كذلك يا جاك؟".

"نعم، هو كذلك".

"وبعد أن تزوجت أنا وجريس، حظينا بطفل. وأحببت هذا الطفل كثيرًا. وكان هذا وقتًا مميزًا للغاية بالنسبة لنا. حظينا بالمرح والضحك والحب - أفضل الأشياء بالحياة". وبنحو هذا الوقت قررت كذلك أن أجرب يدي بالاستثمار، فأنشأت مؤسسة لتجارة الأخشاب أمدت العديد من المقاولين الكبار. وكان هذا أثناء وقت رواج اقتصادي عظيم، وكنا في وقت يشهد طفرة في البناء. وعلى مدار سنوات، جنيت قدرًا كبيرًا من المال -ملايين الدولارات، في الواقع- والحياة التي بدأت أنا وجريس وولدنا نعيشها بدت وكأنها خارجة من كتاب للقصص الخيالية. كانت خيالًا محضًا، عليّ أن أقول هذا"، علق كال بهذا، وهو يهز رأسه كأن لم يكن يصدق نفسه.

"ولكن، بينما جنيت مالًا أكثر، صرت أكثر انغماسًا في العمل. وتشتت أكثر وصرت أقل انتباهًا لعائلتي. وقد قيل إنه بينما نتقدم في الحياة، علينا أن نتلاعب ببضع كرات مختلفة. بعض الكرات كتلك التي تمثل المهنة مصنوعة من المطاط. إن أسقطناها، فلها القدرة على أن ترتد عائدة إلينا. ولكن بعض الكرات مصنوعة من الزجاج، مثل العائلة. إن أسقطت هذه الكرة، فإنها لا تعود. وذلك هو الخطأ الذي ارتكبته. قد عقّد المال الأمور بالنسبة لي وأرسلني عبر الطريق الخاطئ. فقدت رؤية أعمق قيمي وأولوياتي الحقة. وابتعدت أكثر عن عائلتي بدلًا من أن أقترب منهم. ومن حينها اكتشفت أن أكثر الناس ثراءً بالعالم ليس الشخص الذي يمتلك الأكثر، بل هو الشخص الذي يحتاج الأقل. واستغرقني الأمر وقتًا طويلًا لأفهم هذا الدرس. ويا إلهي، يا له من ثمن باهظ الذي دفعته مقابله".

استمعت بإنصات، منهمكًا كليًا في قصة هذا الرجل الذي كان يشاركني خبرات حياته بانفتاح شديد. لقد ترعرعت كذلك دون أب، لذا كنت مبهورًا

بسماع منظور كال عن أهمية الحياة العائلية القوية. لقد تقت لارتباط بأب لم أعرفه قط وقد شعرت دومًا أن جزءًا كبيرًا من حياتي ناقص بسبب عدم الاكتمال هذا. وشعرت كذلك ببعض الحزن يطفو على مشاعري لحقيقة كوني شابًا نسبيًا ولم أصادف امرأة شعرت بأنني في وسعي مشاركة حياتي معها وتأسيس عائلة معها. كان هذا توقًا لم أشعر به من قبل.

تابع كال وحماسه يتدفق: "على أي حال، ضربت أوقات عصيبة صناعتنا كما تفعل دومًا وخسرت كل قرش من ثروتي. أنا لا أقول إنني خسرت بعض المال وبعض ممتلكاتنا، يا جاك. أنا أقول لك إننا خسرنا كل شيء في غضون أسابيع. تلقت جريس الخبر بصعوبة وقلقت بلا نهاية بشأن حالتنا التي يرثى لها. لكننا كنا أقوياء وسويًا بذلنا جهدنا لنعيد البناء".

"تقلصت الشركة كثيرًا، وعدت وجريس إلى أسلوب حياة أكثر بساطة. كان هذا وقت تفكر داخلي عظيم بالنسبة لكلينا. فالفشل غالبًا ما يفعل هذا بالناس. إنه يعيد إيقاظنا إلى ما نحن عليه بحق وما نرغب به حقًا، ويخرجنا بقوة من تهاوننا. ولذا رغم أننا كنا غير مرتاحين من وجهة نظر اقتصادية وكانت علاقتنا لا تزال تواجه التحديات، فإنني تطورت كثيرًا كإنسان. في الواقع، جعلتني المحنة في هذه الفترة أبدأ درب اكتشاف الذات والنمو الشخصي والذي لا أزال أسير عليه حتى يومنا هذا. فقد غير حياتي كليًا".

"إذًا، ماذا حدث بعد ذلك يا كال؟"، سألته باهتمام حقيقي، غير مهتم بأن الوقت قد تأخر وأن أضواء المستشفى قد أغلقت.

"صرت فيلسوفًا"، أتاني الرد المباشر.

"فيلسوفًا؟ ماذا عن شركتك؟ وماذا عن جريس وابنك؟".

"الفلسفة ببساطة تعني 'حب الحكمة'. ما أقوله لك يا جاك هو أنني أحببت الحكمة بقدر ما أحببت الحياة نفسها. لقد قضيت أيامًا كاملة أتفكر في معنى الحياة وأتأمل في قضاياها العميقة. والأمور التي قضيت أيامي

بالتركيز عليها بدأت تبدو تافهة. وللأسف، بدأت وجريس نتباعد أكثر وفي النهاية انفصلنا. بعض الناس يعتقدون أن العلاقات تأتي لنا كمهمات. بعضها تدوم لأسابيع، وبعضها طول العمر، لكنها جميعًا تعلمنا دروسًا كبيرة يراد بها أن تحفز نمونا في الحياة كأفراد. كل ما أعرفه هو أنني تعلمت الكثير من هذا الوقت الذي قضيناه سويًا. ولسوء الحظ، أخذت ولدنا معها، ولم أرهما مرة أخرى. وقد حطمني هذا"، قال كال هذا وصوته يرتعش. "جزء مني مات حين حدث هذا. لا زالت لدي مشكلة بمسامحة نفسي لتدميري حياتي العائلية. ويا إلهي كم افتقدت هذا الطفل".

"آخر ما سمعته هو أن جريس انتقلت عبر البلاد، وحاولت أن تربي ولدنا بالموارد المحدودة التي توفرت لها. حاولت أن أظل على تواصل معها وأن أساعدها، لكنني علمت أن قلبها قد كسر، وكونها ذات كبرياء كما كانت، فلم يكن لها حاجة إليّ. وكان هذا بحق أعظم خطأ ارتكبته في حياتي، خسارة عائلتي. فزوجتي وابني جلبا لي لحظات السعادة المذهلة تلك، والتي لم أرها حتى كان الأوان قد فات. لكن أعظم أخطائنا يحمل كذلك أكبر دروسنا. أنا أكثر حكمة الآن. وأظن أن الخدعة الحقيقية بالحياة هي تحويل الإدراك المتأخر إلى بصيرة تكشف الرؤى".

"طريقة لطيفة لصياغة الأمر يا كال. ما أسمعك تقوله حقًا أنه من المهم بالحياة أن ندع ماضينا يخدمنا. أهذا صحيح؟".

"لقد صغت هذا صياغة حسنة للغاية. هذا هو الأمر تحديدًا. ليس هناك من أمر خاطئ في ارتكاب الأخطاء - فهذا كيف ينمو البشر. إننا مصممون لنرتكب الأخطاء، لأن الأخطاء تحمل معها النمو. لا ينبغي علينا فحسب أن نعيد تكرار ذات الخطأ. حوّل جرحك إلى حكمة أو كما قلت أنت دع ماضيك يخدمك.

"على أي حال، بعد أن غادرتني جريس وابني، قمت بدوري بالغوص أعمق في نفسي، عازلًا نفسي عن العالم لسنوات، وصرت منهمكًا بعمق في

استكشاف الذات والتساؤل الداخلي. صار شغفي مسعاي لاكتشاف من أنا كإنسان ولمَ تكشفت حياتي كما حدث. في عالم حيث يعيش معظم الناس في المظهر الخارجي، عشت أنا بداخلي. في عالم يهرب الناس من مخاوفهم، هرعت أنا نحوها. وما رأيته بأعمق أجزائي كان مذهلا".

"أبمقدورك مشاركتي ما رأيته في نفسك؟"، تساءلت بتلهف، متعلقًا بكل كلمة يقولها كال.

"سأدعك تكتشف هذا بنفسك، يا بني"، أجاب معمقًا شعوري المتقد بالفعل بالفضول. "أنت تعلم، أن علينا جميعًا أن نقوم بعملنا الداخلي. إنه مسئوليتنا الكبرى. أن تفحص نفسك وأن تعرف ذاتك الحقيقية وماهيتك كإنسان، فهذا هو الهدف الأكبر للحياة. لتعلم المزيد عن نفسك كي تصير المزيد للعالم، هذه هي الرحلة الأكيدة في الحياة. والنجاح الأصلي بالحياة هو عمل داخلي، أنت تعلم هذا!".

"أفهم هذا كليًا".

"ما وجدته هو أن أفضل الكنوز التي سيكتشفها إنسان أبدًا هي تلك المخفية في قلبه. وأعظم الهبات في الحياة هي الهبات الداخلية التي تتكشف لمن يتمتعون بما يكفي من الشجاعة للنظر فيما وراء الظاهر من حياتهم".

فكرت فيما قاله لوهلة. "لسوء الحظ، يا كال، لم أكن أبدًا الشخص الملائم للتنمية البشرية. أنا أعمل بوكالة إعلانات، لذا أقضي أيامي بعالم الشركات. الأمر يتعلق بجني المال وأن أبدو بصورة حسنة. أنا لست فخورًا بالطريقة التي يدور بها عالمي، لكنني تعلمت أن ألعب اللعبة. وأنا ألعبها جيدًا. لدي سيارة مبهرة، أو على الأقل كانت لدي واحدة. لدي شقة مثيرة للإعجاب وأصدقاء رائعون. ولكن في نهاية اليوم، ما زلت لا أشعر بالسعادة. شيء ما مفقود. أنا أفهم ما تقوله حقًا عن كون النجاح عملًا داخليًا. إن شعرت بشعور طيب عن نفسي، أعلم أنني سأشعر بشعور أفضل عن حياتي. لذا أين يمكنني أن أبدأ هذا 'العمل الداخلي' حسبما تسميه؟".

"بوسعك البدء بالتواصل مع فنائك، يا جاك. التفكير في الموت يؤكد الحياة، كما تعلم".

"حقًا؟".

"بالطبع. فقط حين نرتبط بعمق وبمشاعرنا بحقيقة أن حياتنا قصيرة وساعاتنا محدودة يكون بوسعنا أن نعيش بالكامل، وأن نعطي كل ذرة في نفوسنا للحظات يقظتنا. إن كانت لك سنة واحدة تعيشها، أراهن أنك ستعيشها بصورة تختلف كثيرًا عما تفعله الآن. ستتيقن من أنك تعيشها دون أي بواعث على الندم؛ وستنتهز الفرص؛ وستخاطر بفتح قلبك للحب؛ وستعيش بشغف كامل، ومتعة بالغة، وتركيز محبب على الأمور الجديرة بهذا".

"ما الذي تعنيه بالتركيز على الأمور الجديرة بهذا؟" سألته. فجلس كال ببطء ومد يده للقلم الرصاص الذي كان مستقرًا على الطاولة بجواره.

"عش كهذا القلم الرصاص وستحظى بحياة طيبة" عرض هذا بنبرة واثقة. "أكثر مما ينبغي منا يعيشون حياتهم كحافة مستديرة. إننا نحتاج إلى زيادة تركيزنا وأن نعيش إلى الهدف - تمامًا مثل القلم الرصاص. وهذا هو كيف تصمم ثم تبني تجربة استثنائية للحياة لنفسك. صاغها الكاتب مايكل إيكوم دو مونتاين بهذه الطريقة 'أعظم ما بوسع البشر إنجازه هو أن يعيشوا متوجهين للهدف. كل الأمور الأخرى على الأغلب ليست سوى مظاهر وزيادات'. أنت ترى يا جاك، معظمنا يعيش حياته كما لو أننا نملك كل الوقت بالعالم. إننا نحرم أنفسنا من شغفنا ونؤجل أحلامنا. لكن الحياة هبة هشة حقًا، وتحتاج أن تعاش الآن. ولا يعلم أي منا كم من غد تبقى لدينا. رجاءً ثق بي في هذا الشأن".

"سأفعل" قلت هذا بصدق، شاعرًا بمقدار أهمية هذا الدرس من صديقي الجديد.

"ركز على الأمور التي تهم بحق في الحياة. والآن بما أنني أكبر سنًا وأكثر حكمة، اكتشفت أن الأمور التي اعتبرتها يومًا هي الأمور الكبيرة بالحياة

هي فعليًا الأمور التافهة. وكل تلك الأمور التي اعتقدت أنها صغيرة تافهة في بدايتي تبين أنها هي الأمور الكبيرة - الأمور التي تهم بحق أكثر من غيرها".

"وكيف يمكنني أن أفكر في التواصل مع فنائي؟".

"اسأل نفسك الأسئلة الأخيرة"، أتاني الرد الواضح.

"الأسئلة الأخيرة لا أعرفها يا كال. ما الذي تتحدث عنه؟" وجلست في سريري، مذهولًا بما كنت أسمعه من هذا الرجل الفريد والغامض نوعًا ما.

"حين ترقد على فراش الموت تلتقط أنفاسك الأخيرة، سيكون هناك ثلاثة أسئلة ستدور في عقلك حينها. تلك هي ما أسميه بأسئلة الشخص الأخيرة. وحيث إنها هي أهم الاعتبارات في نهاية حياتك، فلمَ لا نمارس الشجاعة الشخصية لنجعلها أهم الاعتبارات اليوم".

"وما هي هذه الأسئلة؟" سألته، مستشعرًا أن ما سأسمعه ربما يغير حياتي فحسب.

"إنها ببساطة: *هل عشت بحكمة؟ هل أحببت جيدًا؟ وهل قدمت ما لدي بعظمة؟*".

"أبوسعك أن تشرح كلًا منها؟" سألته بتلهف. "أعلم أن الوقت متأخر، لكن هذه المعلومات بوسعها أن تغير كل شيء بالنسبة لي".

"جاك، مع أنني أحتاج للحصول على قسط من النوم، فإنني أقدّر حماسك. ما من شك بعقلي أنني وإياك قد وُضعنا ها هنا لسبب. هذه فحسب هي الطريقة التي يدور بها العالم. الجميع ممن يدخلون حياتك يأتون بالتحديد في الوقت الذي تحتاجهم فيه أكثر لتتعلم الدروس التي أتوا ليعلموك إياها".

"أعتقد هذا".

"إن عالمنا مكان حكيم للغاية، وحياتنا تتكشف وفقًا لسلسلة من القوانين الطبيعية التي لا تقل عن كونها عبقرية. نحن البشر نعتقد أن حياتنا تنظمها

الأحداث العشوائية وأن الناس الذين يدخلون إلى حياتنا ويخرجون منها يفعلون هذا بالصدفة المحضة. لا شيء يمكنه أن يكون أبعد عن الصواب من هذا. فليس هناك من فوضى بالعالم، بل النظام فقط. ليس هناك من مصادفات - قط. حياتنا لا يديرها حسن الحظ أو سوؤه، ولكنها عملية ذكية مصممة لتساعدنا على أن نتطور لنكون أفضل ما بوسع نفوسنا أن تكونه".

"كيف تعلم هذا؟".

"أنا أعلم هذا فحسب. وستعلمه أنت كذلك"، قال كال هذا بيقين.

"هذا مثير للاهتمام"، أجبته وأنا غارق بتفكير عميق.

"لقد ولدت لتقدم عطاياك للعالم. ولكن الطريقة التي وضع بها أنه قبل أن تتألق كشخص -وأعني أن تتألق بحق- فعليك أن تقوم بالعمل الداخلي الذي تحدثت عنه قبلًا. عليك أن تعرف نفسك؛ ويتوجب عليك أن تنظر إلى المعتقدات المقيدة وأن تعيد تكوينها. وعليك أن تحلل الافتراضات الزائفة التي تملكها عما بوسعك أن تكونه وتملكه وتفعله كشخص ثم تسعى لتصحيحها. تحتاج إلى أن تصير واعيًا بالأنماط التاريخية للتصرف بالسيناريوهات المختلفة للحياة وأن تعيد تكوينها. وعليك أن تعيد معالجة مخاوفك وأن تتخطاها. ثم بوسعك أن تفتح قلبك وأن تكون أكثر اهتمامًا بسعادة الآخرين من سعادتك. وما أن تفعل، ويا للسخرية، ستكون أكثر سعادة".

"إذًا كل شيء معد بطريقة منهجية للغاية". قلت، ملخصًا المعرفة التي تعرضت لها لتوي. "للعالم تصميم كبير ونظام لسيره. أظن أن أول أمر عليّ أن أفعله هو أن أفهم القوانين الطبيعية التي تنظمه؟".

"نعم، يا بني" أجابني كال، فرحًا بوضوح بانفتاحي على فلسفته بالحياة. "ما أن توازن نفسك بتلك القوانين، ستلج إلى قوتك الحقيقية. وستصبح قوة

للطبيعة، وستنتقل حياتك من موطن المعاناة إلى موطن اليسر والتيسير. كل ما حلمت به يومًا ستصيره. وستجذب طبيعيًا إلى حياتك كل ما يتمناه قلبك دون عناء. ستبدأ حياتك بالعمل كما لو أنه يرشدها السحر".

استوعبت ما قاله للحظة، ثم قلت: "أنا أتساءل تحديدًا أين يمكنني أن أبدأ مع هذا. سأعترف لك بأن هذا وقت معاناة حقيقية بالنسبة لي. لا أعلم حقًا من أنا بعد الآن، وأنا فقط راغب في عمل شيء لجعل حياتي أفضل. مؤخرًا أنهيت علاقتي بصديقتي الحميمة. لا يمكنني تحمل وظيفتي بعد الآن. لم أحظ قط بمال وفير بنهاية الشهر، رغم أنني أجني راتبًا جيدًا. ويبدو أنني أحظى بألم داخلي لا يغادرني قط".

"ثق بهذا الألم يا بني".

"ماذا؟" سألته غير واثق من أنني سمعته جيدًا.

"ثق بهذا الألم"، كرر كال قوله. "لقد تعلمت من أساتذتي أنه حين نخوض بالمشاعر وحالات التوق التي يهرب معظمنا منها سنجد أعظم إجاباتنا. مشاعرنا تمنحنا حكمة هائلة وتحمل معرفة عقولنا الباطنة. وعقولنا الباطنة هي الرابط مع حكمة الكون. وتفكيرنا الواعي محدود للغاية، لكن تفكيرنا الباطني مطلق".

"كما تعلم، أغلبنا ينكرون مشاعرهم. علّمنا المجتمع أن نفعل هذا. منذ سن صغير، نفصل أنفسنا عن الطريقة التي نشعر بها. يقال لنا ألا نبكي، ويقال لنا ألا نضحك بصوت عال كثيرًا، ويقال لنا إنه من الخطأ أن نشعر بالحزن أو أن نشعر بالغضب حتى. لكن مشاعرنا ليست صوابًا أو خطأً - إنها ببساطة مشاعرنا، وهي جزء أساسي من التجربة البشرية. إذا أنكرتها، فستبدأ بغلق أجزاء من نفسك. واصل فعل هذا وستخسر رابطك بمن تكون عليه حقًا. وستبدأ بالعيش كليًا في رأسك وستتوقف عن الشعور".

توقف كال للحظة ونظر لي في عيني. "قد أرغب في أن أراهن يا جاك أن كل ما تفعله هو أن تفكر وتفكر وتفكر. إن عقلك هو آلة ثرثارة لا تتوقف، وأنت

لا تحظى بالسلام الداخلي. لقد توقفت عن العيش في اللحظة الحاضرة وعن الشعور بما يبدو عليه الأمر حين تكون حيًا بالكامل - أنت منشغل أكثر مما ينبغي بالعيش في الماضي أو المستقبل. أتدري أن عقلك نادرًا ما يعيش اللحظة الحاضرة؟ إنه دومًا قلق بشأن الماضي أو بشأن التفكير في المستقبل. ولكن تلك الأمور ليست حقيقية. كل ما هو حقيقي هو اللحظة الموجودة أمامك. لا تفوّت هذه اللحظة، لأن هذا هو حيث تكون حياتك".

"هذا صحيح للغاية" علقت بقولي هذا، مطلقًا زفرة عميقة. كلمات هذا الرجل تعكس الحقيقة - شعرت بهذا في جسدي. "هذا كله بدأ يبدو منطقيًا بالكامل"، قلت هذا معلقًا عليه. "أتمنى إن كان بوسع المزيد من الناس سماع الحكمة التي تشاركها معي وأن يفتحوا عيونهم عليها. سيكون العالم حينها مكانًا أفضل".

"سيفهمونها حين يكونون مستعدين لفهمها. كما يقول المثل القديم 'حين يكون الطالب مستعدًا، سيظهر المعلم'. لا يمكنك أنت تسرع جريان النهر كما تعلم".

أجبته: "ظني أن هناك الكثير من المثيرات للسخرية بالعالم اليوم. نحن لم نعد نؤمن بالأحلام العظيمة التي حلمنا بها كأطفال. ولا نؤمن بأن لدينا القوة لخلق الحياة التي نرغبها. إننا لا نظن أن بوسعنا أن نحدث فارقًا بالأشياء التي نفعلها".

أومأ كال برأسه. "وهذا هو عين السبب وراء أن الكثير منا عالقون. إن لدينا قوة مذهلة بداخلنا؛ لقد فقدنا فحسب اتصالنا بها. جزء من سبب هذا هو الخوف. الاحتمالات المتاحة بحياتنا إعجازية بحق. والعجائب التي نحظى بقدرة كامنة على خلقها بحياتنا، ما أن نتوازن مع قوى الطبيعة، مدهشة - إنها كذلك بحق. ولكن كل هذه القدرة الكامنة تجلب أيضًا معها مسئوليات معينة... وهذا يخيفنا. لذا لا نؤمن بأنفسنا. وننكر قوتنا ونضع العوائق لتحقيق الحياة الاستثنائية التي خلقنا لنعيشها".

"يبدو الأمر كما لو أننا ندمر أنفسنا. ونهرب من الشيء عينه الذي نرغب فيه بشدة".

"هذا بالتحديد ما نفعله. نتظاهر بأننا غير مهمين، ونتصرف كما لو أننا غير مميزين. ونغلق عيوننا على الطريقة التي يدور بها العالم بحق، لذا لا نثق بهذه القوانين الطبيعية التي تنظمه. وتلك القوانين تحيا بحياتك فحسب ما أن تستغل كل جزء من تلك الثقة التي تملكها كإنسان فيها. *إنها لا تعمل إن لم تكن تؤمن بأنها ستفعل.* للوصول إلى حياتنا الفضلى، على كل واحد منا أن يقوم ببضع تغييرات أساسية بالعقل. وربما يكون الأهم من هذا، أن نقوم ببعض التغييرات الأساسية بالقلب. وهذا يبدأ بالثقة بقوانين الطبيعة تلك التي أخبرتك عنها".

"إذًا أولًا عليّ أن *أثق* بأن تلك القوانين تعمل - ثم ستفعل؟".

"هذا صحيح. إنها موضوعة بحيث تشبه قليلًا المدفأة. عليك أن تضع الأخشاب قبل أن تحصل على الحرارة. الجلوس أمام مدفأة خالية من الأخشاب لا يجعلك أدفأ. معظم الناس لا يثقون - ليس لديهم إيمان بعبقرية الكون وبدورهم المحبب فيه. وهذا سر عدم وجود سحر في حياتهم. الأمر يرجع إلى أنهم فشلوا في فهم الطريقة التي يعمل بها العالم، كما أنه يرجع لكونهم لم يعودوا قادة".

أدهشتني هذه الجملة. "ما الذي تعنيه بهذا؟".

"نقطة البدأ بالتنوير، وهو هدف ينبغي على كل شخص أن يناضل من أجله، هو القيادة الداخلية. القيادة تتخطى بكثير مجرد كونها شيئًا يقوم به رجال الأعمال بالعمل. القيادة تتعلق بالمسئولية الداخلية، واكتشاف الذات وخلق القيمة في العالم على يد الناس الذين نصيرهم. الكثير من الناس يقضون وقتهم يلومون الآخرين على كل ما لا يعمل في حياتهم. نلوم زوجاتنا على بيتنا غير السعيد؛ ونلوم رؤساءنا على معاناتنا بالعمل؛ ونلوم الغرباء بالطريق السريع على جعلنا غاضبين؛ ونلوم آباءنا على إبقائنا صغارًا. لوم

ولوم ثم لوم. ولكن لوم الآخرين لا يتخطى سوى كونه تقديم الأعذار لنفسك. لوم الآخرين على نوعية حياتك هو طريقة محزنة للعيش. وعند فعل هذا، فإن كل ما تقوم به في الواقع هو لعب دور الضحية".

"حقًا؟".

"بالتأكيد. لأنك حين تعيش بهذه الطريقة، ما تقوله بصورة أساسية هو أنك لا حول لك ولا قوة في توجيه حياتك. ما تقوله إنه لتتغير حياتك، على زوجتك أن تتغير أو على رئيسك أن يتغير أو على الغرباء بالطريق السريع أن يتغيروا. وهذه طريقة عقيمة للعيش. أين القيادة بفلسفة الحياة تلك؟" علق كال بهذا، وصوته يزداد علوًا، بينما تزداد قوة كلامه. "الطريقة الوحيدة لترفع حياتك إلى المستوى التالي هي أن تتصرف كقائد وأن تتحمل المسئولية الحقيقية تجاه حياتك. واللحظة التي تنظر بها للمرآة وتقول لنفسك، من أعمق مكان بداخلك، 'لكي تتغير حياتي، يجب أن أتغير'، هي اللحظة التي ستنمو وستمر من الباب الذي *سيقودك إلى حياتك الفضلى*".

"ولماذا يسير الأمر بهذه الطريقة، أنا أتساءل؟".

"لأنه يا جاك، هذا هو الوقت الذي تأخذ فيه حياتك بين يديك" قال كال هذا بشغف بينما رفع يديه بأسلوب تعبيري بليغ. "ستتحمل المسئولية عن المصير الذي عُرض عليك. ستتوقف عن مقاومة حياتك وستتقبل ما هي عليه. وستوازن نفسك مع تلك القوانين الثابتة التي شاركتك إياها، القوانين التي قد نظمت دومًا الطريقة التي تعمل بها الحياة، منذ بداية الخليقة. *وستستعيد قوتك*".

توقف كال ونظر عميقًا بعيني. وقال: "أشر بسبابتك إليّ يا بني".

"ماذا؟".

"افعلها فحسب"، أجاب بحسم.

فرفعت يدي وأشرت مباشرة إلى شريك غرفتي المميز.

اختبرني وقال: "ماذا تلاحظ؟".

"يبدو أن جلدي يتقشر"، أجبته صراحة.

فقال: "لا يا بني، فكر بعمق أكبر، وهو أمر نحتاج جميعنا لفعله أثناء سفرنا في الحياة. فالتفكر أبو الحكمة، كما تعلم. حسنًا، لديك أصبع واحد يشير إليّ، ولكن إلى من تشير الثلاثة الأخرى؟".

صعقني برهان كال البسيط والقوي مع بساطته. وكان مقصده واضحًا: لكل أصبع نشير به نحو الآخرين، هناك ثلاثة تشير إلينا. شاركته هذا الإدراك.

"الآن تفهمها!" استطرد بفرح. "توقف عن لوم الآخرين على كل شيء لا يعجبك في الحياة. انظر في المرآة واستعد بعضًا من المسئولية تجاه حياتك. فهذا هو كيف يبدأ التغيير الشخصي وقيادة الحياة".

ابتسمت له. "حسنًا أرى ما ترمي إليه". وأخذت لحظة لأدع حكمة كال ودروسه تتكامل. ثم قلت: "أنت لا تفكر مثل معظم الناس".

"أعلم هذا. وهذا لأنني أرى أكثر مما يراه معظم الناس. وهذا ليس لكوني أفضل من أي شخص آخر - بل لأني تعلمت على يد الأفضل". أجابني كال بهذا بتواضع.

"ما الذي تعنيه بهذا؟".

"حسنًا، هذا يجعلني أفكر فيما قاله أبو علم الطبيعة الكلاسيكية إسحق نيوتن: 'إن كنت قد رأيت أبعد من الآخرين، فلأنني قد وقفت على أكتاف العمالقة'. أتدري، أنني أنعم عليّ بأن حظيت ببعض المرشدين الاستثنائيين في حياتي. والحكمة التي أشاركك إياها ليست لي".

"أليست لك؟".

"لا، ليست لي في الحقيقة. لقد تعلمتها من ثلاثة معلمين، ثلاثة بشر مذهلين غيروا حياتي تغييرًا ثوريًا. وأنا أدين لهم بكل شيء".

"أبوسعي مقابلتهم؟"، سألته بحماس.

"بالطبع، يمكنك ذلك؛ وأقرب مما تتصور، بالواقع. سيكونون الذين يشرحون لك معنى الأسئلة النهائية التي ألمحت لها سابقًا. وسيكونون أولئك

الذين يعطونك بحق الأجوبة التي تتطلع لها. إنهم أفضل المصادر التي أعرفها لما يعنيه أن تكون قائدًا حقًا لحياتك وأن تعيش بانسجام مع القوانين الطبيعية لهذا العالم. إنهم المعلمون. وأنا الطالب فحسب".

حينها فحسب بدأ كال بالسعال. بدأ سعاله خفيفًا لكنه سرعان ما ازداد حدة. وصار وجهه محمرًا، وتقاطر خط من العرق على جبهته.

"يا إلهي كال! أأنادي المرضة؟"، سألته باهتمام.

فأجابني: "لا، سأكون على ما يرام"، ولكن تنفسه كان يئز ولونه شاحب شحوب الموتى. "أعتقد أنني أحتاج لبعض النوم الآن بحق. أعدك أن الغد سيكون يومًا كبيرًا لك - وربما يكون أكبر يوم لك حتى الآن. ربما يكون بدايتك الجديدة فحسب" أضاف هذا ببعض التشويق، والتمعت عيناه الزرقاوتان كالنجوم في ليلة شتوية باردة.

"قد كان من الرائع حقًا أن قابلتك، يا جاك" تابع كال حديثه بهذا. "مثلما أقول، كان هذا مقدرًا، هذا الارتباط الجميل الذي صنعناه. لقد دخلنا حياة بعضنا البعض الليلة لسبب ما. هذه فحسب هي الطريقة التي يدور بها العالم" قال هذا بابتسامة بينما انقلب وسحب الغطاء على كتفيه، مقهقهًا لنفسه. "هذه هي الطريقة التي يدور بها العالم" مكررًا قوله هذا. "الحياة جميلة حقًا".

ظلت الغرفة صامتة لوهلة.

ثم أضاف برفق: "أوه وبالمناسبة يا بني... أنا أحبك".



# الوصول إلى الدرب

*"من عاش في قلوب من تركهم خلفه، فإنه لا يموت".*

ـــ توماس كامبل

—— ✦ ——

**استيقظت** في الصباح التالي بشعاع لامع من نور الشمس يجري على وجهي. أحسست بشعور أفضل كثيرًا، ورغم أنني علمت أن الأمر سيستغرق فترة قبل أن أتعافى كليًا، فإنني حظيت بإحساس جديد بالأمل. أدركت أنه مهما حدث فإنني سأكون على ما يرام.

الحديث الذي حظيت به الليلة السابقة مع كال -أكثر رجل متفرد ومثير للفضول- قد ترك لي شعورًا بالمتعة لم أشعر به منذ سنوات. حكمته وفلسفته عن الطريقة التي تتكشف بها حياتنا كانت مدهشة. ولم يكن بوسعي الانتظار ليقدمني إلى المعلمين الثلاثة الذين غيروا حياته تغييرًا ثوريًا.

ورغم أنني ظننت أنه من الغريب أنه قال لي إنه يحبني بينما يتعمق بالنوم، افترضت أن هذا ببساطة واحد من ممارساته ليعيش حياة أكثر ثراءً

وليظهر القيادة الحقيقية. لم يكن بوسعي أن أنتظر لأتابع حديثنا وأتعلم المزيد من هذا الرجل الذي سرعان ما نميت احترامًا عميقًا له.

"صباح الخير يا كال"، قلت هذا بحماس بينما أتمطى كقطة في سرير المستشفى العادي. "سيكون هذا يومًا عظيمًا لنا يا صديقي".

كان كال يواجه الاتجاه الآخر ولا يستجيب.

"يا كال، الساعة العاشرة بالفعل - وقت الاستيقاظ. لا تجعلني آتيك وأنال منك". قلت له هذا مازحًا.

لكن كال لم يتحرك. وسرعان ما شعرت بتقلص في أحشائي، وبدأ رأسي بالدوار، وخشيت الأسوأ. "أيتها المرضة!" صرخت مناديًا. "رجاءً، أحتاج المساعدة بسرعة!".

فهرعت ثلاث ممرضات منهن إلى الغرفة.

"أظن أن هناك شيئًا ما على غير ما يرام بكال! كان بحال جيدة بالأمس حتى بدأ بالسعال. وقال لي إنه سيصير على ما يرام، ولكنه الآن لا يبدو أنه كذلك".

ظل كال ساكنًا بينما توجهت الممرضات إليه.

"آمل بحق أن يكون على ما يرام". قلت هذا، مفعمًا بالقلق.

"كال توفى"، صرحت بهذا أكبر الممرضات. ثم أضافت برقة أكثر قليلًا: "أنا آسفة".

"لقد كان كال مريضًا منذ فترة طويلة للغاية يا جاك" علقت بهذا ممرضة أخرى. "كان السرطان قد انتشر بجسده، ولم يكن بوسعنا فعل أي شيء من أجله. وقد طلب خصيصًا أن نحضره إلى هنا الليلة السابقة - ولم تدرِ أي منا لماذا. وكان هذا طلبه الأخير. وكنا أكثر من سعداء لتلبيته".

"قال فحسب إنه يعرفك منذ زمن بعيد ورغب في أن يقابلك" قالت هذا كبرى الممرضات. "كان كال دومًا رجلًا غامضًا للغاية، أنت تعلم هذا".

أجبتها: "أعلم هذا". وشعرت بحزن حقيقي بقلبي على خسارة شخص علمت أنه قد دخل بحياتي كمرشد من نوع ما، يوجّه حياتي في اتجاه جديد ويقدم لي البدايات الجديدة التي تقت لها طويلًا.

"كان كال رجلًا مدهشًا" قلت هذا باحترام. "لا يمكنني أن أصدق أنه مات - في وقت قصير غيرني بطريقة لا أزال لم أقدرها كليًا بعد".

"هذه فحسب هي الطريقة التي يدور بها العالم" قالتها الممرضات الثلاثة بصوت واحد، مستخدمين واحدة من التعابير المعتادة لشريك غرفتي الراحل. وابتسمن لبعضهن البعض.

"لقد أحببنا كال" قالتها واحدة منهن. ثم أضافت بينما غطت الممرضتان الأخريان وجه كال بملاءة وبرفق دفعنه خارج الغرفة: "بالمناسبة، لقد ترك طردًا من أجلك. وأمرنا أن نعطيك إياه هذا الصباح. كان الأمر كما لو أنه علم أنه سيموت الليلة المنقضية"، قالت هذا بهمس والدموع تلتمع في عينيها. "دعني أحضرها لك".

وفي غضون دقائق عادت الممرضة. وأعطتني الطرد، والذي كان مغلفًا بورق تغليف مزخرف معروض عليه أطفال صغار يسبحون بالماء ويلهون فرحين بالرمال. هذه الصور قد رسمت باحترافية باليد ولونت بالطبشور الملون. وكانت رائعة.

"أتمانعين إن فتحتها وحدي؟" سألت الممرضة. "أشعر فحسب أن هذه لحظة شخصية لي، وأود أن أعيشها وحدي. وهذه طريقتي لتبجيل كال".

أجابتني: "بالطبع. لا عليك. جميعنا حزانى على كال، لكن دعنا نعلم إن كان هناك شيء بوسعنا فعله من أجلك. سوف نكون بالرواق بموقع الممرضات".

"شكرا".

بحرص حللت غلاف الطرد. وتوجب عليّ أن أزيل طبقات عديدة من المناديل لأصل إلى الهدية بداخله. وما أن وصلت إليها، حتى دهشت مما رأيته.

موضوعة بعناية، واحدة فوق أخرى، ثلاث تذاكر رحلات طيران. وبينما أنظر عن قرب أكثر، رأيت أنها رحلات بالدرجة الأولى إلى ثلاثة من أجمل الأماكن بالعالم: روما وهاواي ونيويورك سيتي.

ومع تذاكر الطيران خريطة لكل وجهة بتوجيهات مكتوبة بالحبر الأحمر وبعلامة إكس وحولها دائرة، تظهر المنطقة التي يفترض بي الوصول إليها. والمكون الأخير للهدية هو خطاب مكتوب باليد من كال. ونصه:

عزيزي جاك،

*أسف على تركي إياك بهذه السرعة يا بني. علمت أنني سأذهب سريعًا. أنت شاب رائع بقدرات كامنة عظيمة، وأعلم أنك مقدر لحياة من الشرف والمتعة والنمو الجميل. أتركك غير شاعر بالحزن لكنني سعيد للغاية وراض. لقد عشت حياة عظيمة، متمتعًا بأكثر من حصتي العادلة من الاحتفالات تحت النجوم واللحظات الخاصة تحت الشمس.*

*لقد سافرت عبر أودية الحياة وخبرت الحزن العميق. وارتحلت عاليًا بذروتها، شاعرًا بسعادة أكثر مما يحق لي أن أفعل. نعم، لقد جنيت أكثر من حصتي من الأخطاء. ولكن يا بنيّ، أنا رجل عملي - كنت دومًا كذلك. لذا تعلمت أنه من الأفضل أن أخاطر وأفشل من أن ألا أخاطر على الإطلاق.*

*أعلم أنك بمفترق طرق في حياتك الآن. وبينما قد يبدو هذا وقتًا عصيبًا، بينما تسعى إلى الأجوبة على أكبر أسئلتك، فاعلم أنه كذلك وقت رائع. البشر يكونون أحياء أكثر من أي وقت حين يعيشون بالمجهول، لأنه بهذا المكان يكون كل شيء وأي شيء ممكنًا. أنت تنفتح على العالم، ولذا سيبدأ العالم بالانفتاح عليك.*

*لا يمكنني أن أعلمك كل ما تحتاج إلى تعلمه. بينما أنا صرت أكثر حكمة بدرب حياتي، فإن هناك معلمين آخرين عليك أن تجلس أمامهم وتحتاج إلى أن تتعلم منهم: وهم ثلاثة على وجه التحديد. وبينما تتعافى كليًا، أحثك على أن تزورهم. إنهم أشخاص مبجلون معطاءون. وكل منهم قد اكتشف كيف يعيش حياة مذهلة. وجميعهم وافقوا على أن يصيروا مرشدين لك.*

*لقد أعطيتك ثلاث تذاكر طيران. أولًا اذهب لروما. اتبع التوجيهات على الخريطة وقابل معلمك الأول. لقد رتبنا لكل شيء. ما أن تكون هناك، ستتعلم عن أول الأسئلة*

الثلاثة: "هل عشت بحكمة؟". وستجد كيف تدير حياتك حتى تعيشها بطريقة نبيلة ومستنيرة. ومن المعلم الأول، ستتعلم أهمية اكتشاف النعم بداخل حياتك لكي يمكنك أن تعيش بسلام هائل من الخارج. وستكتشف كيف تصير عميقًا كشخص.

ثم سافر إلى هاواي. والدليل الذي ستقابله هو شخصية مميزة. ولكن لا تدع المظهر البسيط وسلوكه المتسم بالمزاح يخدعك. هذا المعلم أستاذ حقيقي. وسيشرح فلسفة مذهلة حول ثاني الأسئلة النهائية: "هل أحببت جيدًا؟". ومعه ستتعلم كيف تحب الحياة نفسها وكل اللحظات التي تظهر خلالها. سيلهمك لتعيش نعمك، وستختبر شعورًا رائعًا بالمغامرة، وستفتح قلبك لواقع جديد كليًا.

ثم لتتمم تحولك الشخصي، ستسافر إلى مدينة نيويورك. وهناك ستقابل إنسانًا استثنائيًا سيأخذك عبر السؤال الأخير من الأسئلة الأخيرة: "هل قدمت ما لدي بعظمة؟". ومع هذا المعلم، سوف ترى كيف تكون قائدًا على الكوكب، وليس فقط فيما يخص مهنتك ولكن كذلك فيما يخص حياتك.

العملية بأكملها ستستغرق منك ثلاثة أشهر، لكنني أعدك أنك ستتغير بصورة جذرية نتيجة لها. كيف أعلم هذا؟ لأنني تغيرت على مستوى جوهري نتيجة لما علموه لي. رجاءً لا تدع ناقدك الداخلي الذي ربما بدأ بالاستيقاظ داخل عقلك يتولى المسئولية. هذا الشبح يبدأ دومًا بالثرثرة حين تعرض علينا فرصة لننمو كأشخاص. فهو لا يعدو مجرد كونه صوت الخوف. وهو ليس صوت الحق بداخلك الذي يتحدث. هذا ليس <u>أنت</u>. ببساطة ثق في العملية التي أقدمها لك بحب. تخلَّ عن أي مخاوف تحظى بها حول هذا الدرب الذي توشك على السير فيه، وامض فيه بفضول طفل، عالمًا أنك ستخرج من الناحية الأخرى شخصًا جديدًا، أو لأكون أكثر دقة، تقترب كثيرًا من الشخص الذي أنت عليه حقًا وخلقت لتكونه.

أتمنى لو كان في مقدوري أن أرشدك خلال هذا، لكن هذه رحلة فردية عليك أن تقطعها وحدك. لذا أتمناك بخير بني. أبارك حياتك. وأدعو لك بالنجاح. وأعطيك كل حبي.

أبوك،

كال فالنتين

ذهلت بهذه الرسالة، سيما بالطريقة التي انتهت بها. هل يمكن أن يكون كال هو أبي الذي لم أعرفه قط؟ الكثير من الأسئلة ظلت بلا إجابة كسيل من الأفكار تنهال بعقلي. *أين كان طيلة هذه السنوات؟ لماذا لم يحاول الاتصال بي؟ لماذا لم يخبرني بمن كان في لحظاته المتبقية؟ أينبغي أن أشعر بالحب نحوه أو بالغضب تجاه حقيقة أنه هجرني وأمي منذ سنوات عديدة مضت؟* كنت متحيرًا بالكامل. وشعرت بأن كل جروحي القديمة تتفتح مرة أخرى. ثم نظرت إلى الطرد وتساءلت ما إذا كانت تذاكر الطيران حقيقية وإن كانت التعليمات التي قدمها لي كال يمكن الوثوق بها. أتكون الرحلة التي أوصى بها آمنة؟

لكن حينها بدأ شيء داخلي بالتحول. كان كال ودودًا للغاية تجاهي أثناء وقتنا القصير سويًا. وأحسست أن كل ما رغب فيه في ساعاته الأخيرة على الأرض أن يساعدني ويرشدني ويعلمني. شعرت بحبه وعلمت أنه حقيقي. كانت أمنيته بالنسبة لي أن أقوم بهذه الرحلة، وشعرت بأنني ملزم بفعل هذا. سأتعامل مع ألمي بينما تمر الأيام - ولكنني أعلم أنني سأكون على ما يرام.

بينما جلست وحدي في سرير المستشفى، سيطرت كلمة واحدة على وعيي بهذا الوقت: *الثقة*. وقد فعلت. لم يتوجب علي أن أكتشف كل شيء في هذه اللحظة. كانت حياتي تتفتح، وكنت أستمتع بالرحلة فحسب. لقد قضيت الكثير من الوقت أكثر مما يجب بالماضي محاولًا أن أفهم كل شيء - مخططًا ومفكرًا وقلقًا. وقدم لي العالم فرصة مجيدة وشعرت بأنني حر لأنتهزها. وقلت لنفسي إنه إن كان فهم كل شيء برأسي هو الطريق لإيجاد الأجوبة التي احتجتها لخلق الحياة الاستثنائية التي رغبت بها دومًا، فإنني كنت لأملك هذه الأجوبة الآن.

قال صوت داخلي: "هناك طريقة أخرى للعيش يا جاك. وهي أقوى بكثير للعيش. وليس لها علاقة باكتشاف كل الأمور بعقلك - ولها كل علاقة بالاستماع

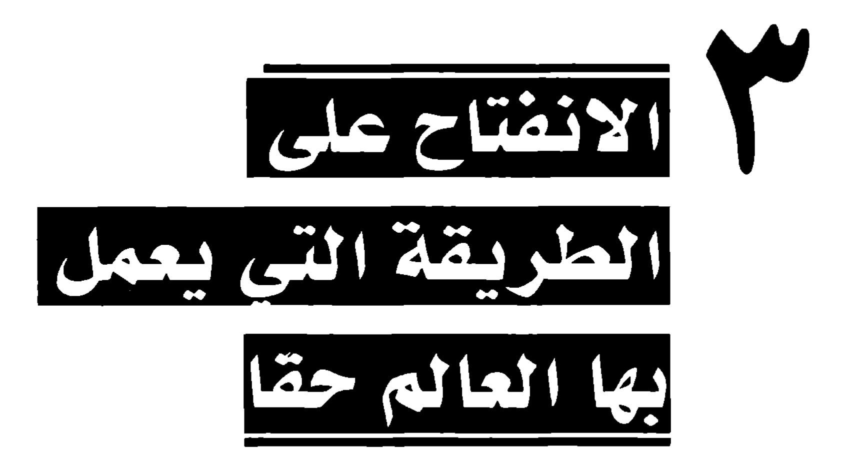
لهمسات قلبك. توقف عن أن تكون منشغلًا كثيرًا بالفعل وابدأ بقضاء المزيد من الوقت فحسب بالوجود. اجعل نيتك أن تحاذي حياتك مع القوة الطبيعية التي تدير العالم. فهناك تكمن إجاباتك".

قرأت ذات مرة اقتباسًا من عالم النفس المبجل إبراهام ماسلو لم أنسه قط. كانت كلماته هي الأكثر ملاءمة للرحلة التي أنا على وشك الشروع فيها. وأود أن أشارككم إياها:

*"إننا نخشى أعلى إمكانياتنا. . . إننا بالعموم خائفون أن نصير ما بوسعنا أن نلمحه بأكثر لحظاتنا كمالًا، تحت أقصى الظروف مثالية، وفي ظل أوقات الشجاعة العظيمة. نستمتع وننتشي بالاحتماليات التي نراها في أنفسنا في لحظات الذروة تلك ومع هذا لا نزال نرتجف ضعفًا ورهبةً ورعبًا أمام تلك الاحتماليات عينها".*

وبينما أغمضت عيني، شعرت بنور الشمس على وجهي وبالنبضات المنتظمة لقلبي. وحظيت بعلم داخل جوهر كينونتي بأن حياتي –حياتي المثلى– تتحرك نحوي. وشعرت بمصيري آتيًا في اتجاهي.


الحكيم




*"إن من يعيشون بنبل، حتى إن كانوا في حياتهم غير معروفين، عليهم ألا يخشوا أنهم قد عاشوا عبثًا. فهناك شيء يشع من حياتهم؛ بعض النور الذي سيضيئ الطريق لأصدقائهم وجيرانهم، وربما يستمر إلى الأجيال القادمة في المستقبل".*

ـــ برتراند راسل

*" قالت لي: تذكر من أنت. أنت معلم".*

ـــ أنيسا تيمز

ـــــ ✦ ـــــ

**كان** هذا هو فصل الربيع، وكنت في روما. وكان هذا وقتًا جميلًا لأكون حيًا. لقد تعافيت بالكامل من الحادثة، ولم أشعر من قبل بإحساس أفضل مما كنت

أشعر به الآن. أخذت إجازة لثلاثة أشهر من منصبي بوكالة الإعلان وأجّرت شقتي لصديق قديم من الجامعة، الذي شعر بسعادة بالغة واعتبر ذلك من حظه الجيد. أنهيت علاقتي مع صديقتي الحميمة السابقة، ويسعدني أن أقول أننا افترقنا كأصدقاء. كنت أشعر شعورًا طيبًا بشأن حياتي للمرة الأولى منذ سنوات. وكنت مستعدًا لمغامرة.

التجربة التي مررت بها مع كال لم تغادر عقلي قط. ومنذ اجتماعنا السحري، لم يمر يوم دون أن أفكر فيه وفي حكمته على الأقل لبضع لحظات. معرفته غاصت عميقًا في جذوري، وحظيت بأفكار جديدة بشأن آرائه الفريدة كل يوم منذ وفاته. واكتشفت أنه أثبت جدارته كليًا بثقتي: فالتذكرة على الدرجة الأولى إلى روما كانت حقيقية، كما وعد، وكل شيء بشأن الرحلة تم ترتيبه على نحو رائع. لقد أولى كال بوضوح لتحولي الشخصي تفكيرًا كثيرًا ووضع قدرًا هائلًا من الحرص في ضبط كافة تفاصيل هذه الرحلة الفريدة بشكل صحيح تمامًا. بوسعي أن أشعر بحبه لي الآن.

*لا يمكنني تصديق هذا؛ أنا هنا في روما، ولدي كل الوقت في العالم، ولا شيء معي سوى حقيبة ظهر بها بضع قطع من الملابس لأقلق بشأنها*، فكرت بهذا بينما كنت أتجول بالشوارع المرصوفة بالحجارة بالقسم الأقدم من المدينة. وكانت هناك رائحة طيبة في الهواء جعلتني أبتسم وأسترخي وسط هذه البيئة الجديدة. شعرت كما لو أنني قد خلقت لأكون وسط هذا المكان المذهل، حيث تم تجهيز بداية رحلتي لاكتشاف الذات. كان الأمر كما لو أن القدر قد جذب كال إلى حياتي، وقادني قدري إلى حيث أقف الآن. كل ما بوسعي فعله هو أن أظل بالكامل حاضرًا في اللحظة وأن أنفتح على أي ما كان قد قدر أن يتكشف لي. كانت هذه طريقة تفكير جديدة كليًا بالنسبة لي، بعيدة كل البعد عن نمط الحياة المخطط والثابت الذي اتسمت به أيامي حتى حادث السيارة.

ومع هذا، جزء مني علم أن هذه الطريقة الجديدة كانت أكثر قوة من القديمة. وحياتي تبدو الآن وكأنها تقودني، وكنت مستعدًا لأستمتع بالهبات

وأن أتذوق المفاجئات. ولأكون أكثر تحديدًا، كان الأمر كما لو كانت مجموعة من الأيادي المختفية أو قوة خفية ترشدني في اتجاه حياتي الأعلى شأنًا والأكثر مصداقية. من الصعب حقًا أن أشرح كيف شعرت بكل هذا بهذا الوقت من حياتي. ولكنني سأقول أنني شعرت بتيسير كامل وبأنني في حالة سلام عميق.

ومن وقتها، فهمت أن هذه القوة، تلك الطاقة الخفية، هي قوة الطبيعة. وهي عين القوة التي خلقت النجوم، وجعلت مغيب الشمس يشرق من جديد. وهي تنبض داخل كل كائن حي وهي متاحة لأي شخص ذي وعي ليدركها ثم يحاذي نفسه معها.

وكل هذا يبدأ بالتزام لإزالة الغمامات التي تغشى منظورنا للعالم وأن نسعى للحقيقة. وصارت الحقيقة أكثر وضوحًا بينما تعمقت بنفسي أكثر. وأعتقد أن هذا هو ما تتمحور حوله القيادة الحقة كإنسان. فهي ليست سوى سعي فردي للحقيقة - الحقيقة بشأن ما خبرناه في الماضي وما يمكن أن يصير عليه مستقبلنا؛ الحقيقة عن سبب وجودنا وكيف وصلنا إلى موضعنا هذا. اكتشاف الحقيقة ثم قيادة حياتنا بها هو ما يحررنا.

خلال تجاربي ودروسي الشخصية على مر الطريق، تعلمت أن قيادة حياتي تتمحور حول إرخاء القبضة الشديدة التي أبقيتها حول واقعي الحالي. جميعنا يحتاج إلى التخلي عن هذا الإدمان الذي يعاني منه كثير منا لمعرفة ما الذي ستصير عليه حياتنا مقدمًا. وحقيقة الأمر أننا ننمو إلى أقوى ما بأنفسنا (أو نبدأ هذه العملية على الأقل) في اللحظة التي نتخلى فيها عن السيطرة التي نتمسك بها بخوف شديد، ونفتح أنفسنا لكل الاحتمالات التي يقدمها لنا هذا الكون المجيد. وهذا ضرب عظيم من ضروب التواضع لأنه يتطلب منا أن نتخلى عن الاعتقاد بأننا نعرف ما هو الأفضل بالنسبة لنا. ويتطلب منا أن ندرك أن ما نظن أننا نحتاجه في حياتنا لجعلنا سعداء ربما لا يكون ما نحتاجه على الإطلاق. وأقول إن هذا التخلي عن السيطرة هو ضرب عظيم من ضروب التواضع لأنه بحق يؤكد على أن نسلم أنفسنا إلى ذكاء

أقوى كثيرًا للعالم الذي نعيش فيه. أعلم أن هذا أمر مخيف في البداية، لكنني وجدت أن أعظم ثرواتنا تقبع في الجانب الآخر من أكبر مخاوفنا.

ظننت أن الأمر يدور حول التحلي بالإيمان الصحيح بأنه حتى إن لم تتكشف حياتنا وفقًا لأفضل خططنا الموضوعة، فسيتبين أنها على ما يرام. والأمر يدور بكامله حول الإيمان بنجاح أعلى يتخطى كثيرًا النطاق الذي يمكننا أن نراه حاليًا. عبّر عن هذا بصورة مقاربة آرثر شوبنهاور حين قال: "كل إنسان يظن أن حدود رؤيته هي حدود العالم". ولكن قلة من الناس لا يفعلون. انضم إليهم.

---

ظللت أتبع توجيهات كال لحوالي الساعة حتى اقتربت من المكان المعلم عليه بالخريطة بعلامة "X". كان خطه المكتوب على عجل يقول بغموض: "ابحث عن النافذة ذات الزجاج الملون وسترى العالم عبر عدسات جديدة". وبينما أكملت عبر الطريق، باحثًا عن المبنى الموضوع عليه علامة بالخريطة، رأيت شيئًا سلب أنفاسي.

فأمامي مباشرة دار عبادة مذهلة بجمالها، بأبوابها المفتوحة على مصراعيها، وباقات الورود التي تخط درجاتها. وانبعثت موسيقى الباروك من مدخل الدار، وانهمرت أصوات رائعة إلى الشارع. نقوشات حجرية غطت الأعمدة الواقفة بمقدمة المبنى، وبكل يقين، وقفت هناك بفخر وتعال بمنتصف كل هذا نافذة ذات زجاج ملون هي الأكثر جمالًا مما رأيته قط.

وقفت هناك متسمرًا من العجب فحسب، مستمعًا إلى الموسيقى غارقًا في عبقرية اللحظة. وبدأت الدموع بالفعل تتجمع في عيني، وبدأ نبض قلبي يتسارع، وبدأت راحتا يدي تتعرقان. أدركت أن حياتنا لا تعدو سوى أن تكون

سلسلة من اللحظات؛ إن فوّت اللحظات، فستفوت الحياة. ولحسن الحظ، تحليت بالحكمة لأتمتع بتلك اللحظة الخاصة، والتي ربطتني بطريقة ما بأمر أكبر من نفسي. والشعور الذي حظيت به ذكرني بأنني لست وحدي، وأنني لم أكن كذلك أبدًا طيلة حياتي. وذكرني بقصة آثار الأقدام الشهيرة التي كتبتها مارجريت فيشباك باورز، وفيها حظى رجل بحلم رأى فيه نفسه يسير على طريق مهيب. وبالسماء لمعت مشاهد متعددة من حياة هذا الرجل، ولكل مشهد، كان بوسع الرجل أن يرى زوجين من آثار الأقدام بالرمال.

وفجأة لاحظ الرجل شيئًا مذهلًا بينما يتفحص مشاهد وجوده: أثناء أوقات معينة، كان هناك فحسب زوج واحد فقط من آثار الأقدام في الرمال. وزوج أثر الأقدام الوحيد هذا ظهر فحسب خلال أصعب الأوقات وأكثرها إيلامًا في رحلة حياته. لذا واجه الرجل نفسه بملاحظته، معبرًا عن إحباطه من أنه قد ترك وحده حين كان بأمس الحاجة للعون. ففهم بعدها بحب أنه أثناء الأوقات العصيبة، كان هناك من *يحمله*.

كنت أفكر في هذا الحلم الخاص الذي غير الطريقة التي يرى بها الرجل العالم حين صدر صوت قوي من داخل المبنى: "جاك، لقد وصلت! من الرائع أن أراك هنا!".

هرع رجل دين ليحييني. كان مرتديًا زيه التقليدي، وفي إحدى يديه مسبحة وفي الأخرى كتاب مربوط بشريطة حمراء لامعة. تريث بنزوله الدرج وتوقف مباشرة أمامي مبتسمًا.

"هذا من أجلك يا جاك" قال هذا بينما سلمني الكتاب. "أخبرني كال أنك ستأتي. نحن جاهزون لإقامتك. أتمنى أن تستمتع بالهدية - إنها مفكرة لك لتسجل بها أفكارك. كتابة اليوميات هي ممارسة قوية لتغيير الذات، وأعلم أنك ستحظى بالكثير من الملاحظات لتعلق عليها على مدار إقامتك هنا".

"إقامتي؟".

"نعم، صديقي الشاب. ستكون معي هنا في دار العبادة الرائعة هذه للأسابيع الأربعة القادمة. سأكون مدربك الحياتي، وسأساعدك على الوصول لذاتك المثلى والأسمى. وسأعلمك عن أمور مثل المصير والأصالة والنزاهة. وسأريك كيف تصل لقوتك الحقة، وسأجعلك تصل لروحك. وسنحظى بوقت *رائع* سويًا!" مستطردًا بهذا بحيوية.

"شكرًا - لكن لأكون صريحًا، لست متدينًا حقًا"، اعترفت بهذا مباشرة.

"ما سأعلمك إياه لا علاقة له بالدين. أن تكون إنسانًا روحانيًا يتعلق بحق بأن تكون إنسانًا *أصيلا*. إنه يتعلق بالعيش في ظل أسمى قيمك الشخصية، وأن تكون حقيقيًا بالطريقة التي تدير بها حياتك، وأن ترى العالم بطريقة أكثر تطورًا وتنويرًا".

"حسنًا، أنا مهتم بهذا بكل تأكيد". أجبته واضعًا حقيبة ظهري على الأرض ومرتشفًا رشفة من زجاجة الماء خاصتي. "لا يمكن أن أكون أكثر استعدادًا للتغيير مما أنا عليه الآن".

"ممتاز. طلب مني كال أن أرتب كل شيء من أجلك، وامتثلت بسرور. سأعلمك معنى الحياة. وسأشرح لك تحديدًا كيف تبعث أقوى مواهبك من سباتها، وكيف تصل إلى حكمتك العميقة، وكيف تترك ميراثًا خالدًا. وبصورة أساسية سأريك كيف تعيش بالحكمة - كيف تعيش حياة حكيمة".

"أول الأسئلة الأخيرة" علقت بقولي هذا، متذكرًا الأسئلة الثلاثة المهمة بالحياة التي شرحها كال لي أثناء ليلتنا التي لا تُنسى بالمستشفى.

"نعم، سأسعى للتأكد من أنه حين يحين الوقت أخيرًا لأن تسأل نفسك 'هل عشت بحكمة؟' أن تكون إجابتك هي 'بالطبع!'. أرغب منك أن تعيش بحكمة بالغة حتى تموت سعيدًا. أهلًا بك في روما!" صرخ بهذه العبارة بكل مشاعر وحماس نجم أوبرا إيطالي. "اغفر لي أني لم أقدم نفسي لك - أنا ميكايل أنتونيو دي فرانكو. أصدقائي ينادونني مايك"، قال هذا مع غمزة.

"من الرائع أن أقابلك، يا مايك. أقدّر ترحيبك الحار"، قلت هذا بصدق، شاعرًا بأنني مرتاح كليًا في صحبة هذا الرجل الضئيل ذي الوجه المدوّر والشعر المرجل نحو الخلف. "أعرفت كال؟".

"أوه، نعم. كان أباك رجلًا عظيمًا يا جاك. إنسان مميز جدًا بكثير من الطرق. أخبرني كل شيء عنك. رغم أنك رجل ناضج الآن، فإنك لا تزال تشبه الطفل الصغير الذي بالصورة التي اعتاد حملها معه. لهذا كان من اليسير جدًا عليّ أن أتعرف عليك اليوم".

"لا زلت أجد من العسير تصديق أن كال كان أبي. أتعلم لمَ هجرني وأمي؟ لماذا لم يحاول قط أن يتصل بي؟ إن كان الرجل أبي، فقد تظن أن يحاول البحث عني"، قلت هذا بغضب يتجمع بداخلي. "الآباء لا ينسون أبناءهم فحسب".

"لا أعلم الكثير عما دفع والديك للافتراق. كل ما أخبرني إياه أنه وأمك انجرفا متباعدين بعد أن مرت شركته بأوقات عصيبة. والمعنى الذي أشعر به هو أن أباك بدأ يصير منعزلًا بعد أن خسر ثروته، والطريقة التي خبر بها العالم بدأت بالتغير. وأظن أنه أتى وقت أدرك فيه كل منهما أنه يتحرك في اتجاهات مختلفة كشخصين. أخبرني كال أنه لا زال يحب أمك، لكنني أظن أنهما قررا أن عليهما المضي قدمًا. ليس في وسعي تخيل كم كان من المؤلم هذا بالنسبة لك يا جاك. ولكن عليك أن تعلم أن أباك كان رجلًا محبًا للغاية. واهتم بالناس بشدة - واهتم أكثر لأمرك".

"شكرًا لقولك هذا لي"، قلت هذا بهدوء. لقد قضيت ليالي عديدة متأرقًا كطفل أتساءل عن أبي. لقد فوّت حفلات الأعياد ومسرحياتي المدرسية ومباريات كرة القدم الخاصة بي . . . شعرت ببعض المواساة في معرفة أنه أحبني بحق.

"لقبني أباك بالحكيم لأنني كرست حياتي للعيش بطريقة حقيقية وحكيمة ونبيلة. أتاني منذ سنوات كثيرة مضت ليتعلم الدروس عينها التي

سرعان ما ستكتشفها. كان كال فيلسوفًا بأصدق معنى للكلمة. أحب أن يتعلم والتزم بتعميق نفسه. وهذا بقدر علمي هو أفضل شيء يمكن للإنسان أن يفعله. أعلمت أنه قام بعين الرحلة التي بدأتها أنت الآن؟ الولد سر أبيه"، قهقه وهو يقولها. "على أي حال، أنا سعيد للغاية بأنك هنا أخيرًا".

"أنا متحمس حقًا لكوني هنا، كذلك، يا مايك. لكن لأكون صريحًا أنا غير واثق من هذا كله. حقيقةً، أعترف بأني أشعر بقلق. فكل هذا قد حدث في فترة قصيرة من الوقت".

"أفهمك يا جاك. أفهمك كليًا. أن على وشك أنت تتعلم شيئًا جديدًا، لذا من الطبيعي أن تبدأ مخاوفك بالظهور، متمثلة في عدم اليقين والقلق. ولكن عليك أن تثق – في النهاية، ألا يدور الأمر كله حول الثقة؟ ثق بأن كال قد ظهر حين كنت بأشد الاحتياج لمقابلته. ثق بأنني وإياك قد تواصلنا لسبب خاص. ثق بأنه ليس هناك من مكان أفضل بالنسبة لك لتكون فيه من المكان الذي أنت فيه الآن. وثق بأن الأسابيع الأربعة القادمة معي ستكشف لك طريقة جديدة كليًا للتفكير والوجود. بوسعنا أن نغير الطريقة التي نرى بها العالم بلحظة واحدة، أنت تعلم هذا. نقلة واحدة فقط تستغرق ثانية وحيدة ربما تكون كل ما يتطلبه الأمر لبعث حقيقة جديدة بالنسبة لك".

"إذًا أنت واحد من المعلمين العظماء الذين تحدث والدي عنهم؟"، سألته هذا بينما وضع ذراعه حولي وسار بي عبر الدرجات الحجرية لدار العبادة.

"نعم، هذا صحيح. كان أباك رجلًا رائعًا بحق. علمت أنه ارتكب أخطاء في حياته، مثل عدم معرفتك وإظهار حبه لك، ولكنني لم أقابل حتى الآن بشرًا كاملًا. فحالة البشرية الحقيقية هي حالة عدم الكمال، ومع هذا فهمت أننا كاملون بالفعل بعدم كمالنا. إن لم نكن نملك نقاط ضعف، لم نكن لنملك شيئًا

نعمل عليه بينما نسير عبر الحياة. كما قال المتصوفون: 'ليس للدرب قيمة عندما تكون قد وصلت'. وصفاتنا الأقل من المثالية هي كنوز ثمينة تقدم أبوابًا لنسخ أسمى من الأشخاص الذين نحن عليهم".

أثارتني هذه النقطة الأخيرة. أيمكن أن يكون مايك على حق؟ فكرت في رحلة حياتي - التحديات التي واجهتها في طفولتي والعقبات التي واجهتها على طول الطريق؛ سجلي الطويل من العلاقات الفاشلة؛ وحقيقة أنني مهما حاولت بجد، لم يبدُ أنه بوسعي أن أجد عملًا يناسب ما كنت عليه. ربما عدم الكمال هذا بحياتي كان كمالًا - كل شيء تكشف بالضبط كما كان مقصودًا له أن يفعل، وكان هناك نوع ما من خطة أكبر كنت لا ألاحظها. وربما كل نقائصي كرجل كانت فرصًا للنمو. وهذه الأفكار جعلتني أسترخي وجلبت لي على الفور شعورًا بالراحة.

"إن نقائصنا تعطي معنى لحياتنا"، تابع مايك كلامه. "تعطينا مهمة مركزية: للقيام بالرحلة إلى الأنفس الأصلية والمثالية التي ولدنا عليها، وأن نستعيد الشخص الذي كنا عليه. فلولا الإخفاقات البشرية، ما كنا سنجد عملًا داخليًا لنفعله لأنفسنا. وهذا العمل الداخلي عينه هو الذي يعيد ربطنا بتفردنا الشخصي. كما ترى يا جاك، لتحظى بالمزيد مما ترغب به في الحياة، عليك أن تصير أولًا المزيد مما أنت عليه حقًا. لتصير ناجحًا، لا يتعلق هذا حقًا بفعل المزيد، بل بأن تكون المزيد".

"أتفق مع هذا، بالتأكيد. أنا أصير مرهقًا جدًا من الشعور بهذا، مهما كان قدر ما فعلت ومهما كان عدد الألعاب التي أجمعها، فهي ليست كافية أبدًا".

لم يبدُ مايك مندهشًا من وجهة نظري. وقال: "أنت لم تحب حياتك القديمة، أليس كذلك؟".

ردت: "لا، لمَ أفعل حقًا. في الواقع، أكرهها. لا يبدو أن بها أي متعة الآن. صار كل شيء جديًا ونمطيًا للغاية. يا إلهي، لم أظن قط أن الحياة قد تكون بهذه الصعوبة، لأكون صريحًا للغاية معك".

"حسنًا، إذًا، لتحظى بحياة جديدة، عليك أن تفكر أولًا وتشعر وتتصرف كشخص جديد. في الحياة، لا نحصل بالنهاية على ما نريد، بل نحصل على ما نحن عليه. لتحظى بأشياء جديدة في حياتك، مثل علاقة جديدة، عليك أن تبدأ بفعل أمور جديدة".

"مثل؟".

"مثل أن تعرف ضعفك حقًا. وهذا موضع رائع للبداية؛ في الواقع، إنه حيث بدأتُ أنا منه. بيان ضعفك هو واحد من الأسباب الرئيسية لكوننا هنا. غرض حياتنا، بكثير من الطرق، أن نتعايش مع ظلامنا حتى يكون بوسعنا أن نعيش في نورنا. جميعنا لنا نقاطنا العمياء - ونحتاج إلى أن نقر بها وأن نسلط عليها نور الوعي، حيث ستشفى. ونحتاج إلى أن نعيد ضبط معتقداتنا الخاطئة وأن نخترق مشاعرنا المكبوتة. والمثير للسخرية، أنه بالمضي قدمًا، نكون بصورة أساسية نرجع إلى الخلف - عودة إلى المخلوقات الجميلة والكاملة التي كنا عليها وقت الميلاد".

جال مايك دار العبادة ببصره ثم تبسم. واعترف قائلًا: "اعتدت أن أكون وغدًا. لم أحفل حقًا بأي شخص سوى بنفسي في شبابي. ففي علاقاتي مع الآخرين، كل ما كنت أركز عليه هو ما لم أكن أحصل عليه. ثم ذات يوم بينما كنت أدرس في فرنسا، أتتني مكالمة هاتفية تخبرني أن أخي الصغير قد قتل في إطلاق نار بملهى ليلي. كان هذا الحدث مدمرًا لي وغيّر كل شيء. بدأت بالصلاة للهداية وللشجاعة كي أتخطى هذه الفترة من حياتي. كانت هذه أوقات عصيبة جدًا حتى إنني فكرت في إنهاء حياتي. ولكن كلما زدت في الصلاة، بدأت برؤية أن لحياتي معنى وأن هذا العالم يحتاجني. وفي النهاية، بدأت بدراسة العقيدة وانتهى بي المطاف هنا. والآن في علاقاتي، لا أفكر فيما

أحصل عليه من شخص آخر. بدلًا من هذا، كل ما أهتم به هو ما يمكنني أن أقدمه. وهذا يا صديقي، قد جعلني رجلًا سعيدًا للغاية".

توقف ثم صاح مرة أخرى قائلًا: "أهلا بك في روما!". لم يمكنني إلا أن أضحك على سلوكه الذي بدا غريبًا نوعًا ما. "فلأقل لك شيئًا يا جاك: ما لا تملكه أنت يملكك" تابع مايك بقوله هذا بينما دخلنا إلى الغرفة الرئيسية في دار العبادة.

"لم أكن واعيًا بهذا".

هذا صحيح. إن لم تكن تملك الجزء المظلم بداخلك والذي هو أناني، كمثال، فإنه سيتملكك. إن لم تكن تملك هذا الجزء الذي يشعر بأنك لست جيدًا كفاية، لاستخدام مثال آخر شائع، فسيتملكك. إن لم تكن تملك الجزء المظلم من نفسك الذي لا يثق بالآخرين، فسيتملكك وسيدير حياتك بطرق شتى - وسيدمرها. لم أبدأ بالتغير حتى تملكت ناصية أنانيتي حين كنت شابًا، أنت تعلم هذا".

"يبدو هذا منطقيًا. أتساءل لمَ لم أتعلم هذه الأمور. أظن أنني كنت منشغلًا للغاية بتوافه الحياة حتى فاتتني رؤية الصورة الكبيرة" قلت هذا بتفكير عميق.

"إنه شيء شائع. الكثير من الناس بهذا العالم غافلون عن حياتهم وعن هذه الحكمة، ولكن الآن أنت على استعداد للانتقال إلى الخطوة التالية. أنت لم تكن مستعدًا لهذه الخطوة من قبل، لذا لم يُقدّر لها أن تحدث. ولكن الآن، قد حان وقت الدخول إلى عظمتكِ والوقوف نضالًا لحياتك المثلى. لم تكن حياتك لتودي بك إلى هنا إن كنت مستعدًا للرضا بأي شيء أقل".

"أتفق معك".

"حسنًا. على أي حال، الكثير من الناس ينكرون أنفسهم القابعة في الظل ويتجنبونها ولا يتملكونها أو يترابطون معها. الحكماء يعلمون هذه الأجزاء أفضل

حتى من أولئك الذين يقدمونها للعالم. فقط حين تفهم هذا المبدأ الأساسي ستقدر حينها على أن تجد السلام الداخلي والمتعة الخارجية التي تستحقها. لأنه فقط حين تعلم نفسك وتتقبلها بالكامل يكون بوسعك أن تحب نفسك. ودون حب النفس، لا يمكن أن يكون هناك أي سلام؛ ودون سلام ليس هناك متعة. وبصورة متناقضة مع هذا، كلما اكتشفت نورك كإنسان وتركته يشع بإشراق على العالم، تكشف المزيد من الأجزاء غير المذهلة التي أخفيتها عن نفسك".

"هذا حقيقي للغاية"، أجبته. "لقد رأيت هذا يحدث في علاقاتي الحميمة. على سبيل المثال، أقع في الحب ثم أنفتح كما لم أفعل من قبل. ثم أصير أكثر مراعاة وشغفًا أكثر مما سبق أبدًا، ولكن حينها تبدأ كل الأمور القبيحة في الظهور. لقد حدث هذا بالفعل في علاقتي الأخيرة. لقد شعرت بالمزيد من الحب لجين مما ظننت أن بوسعي عيشه. أتى جزء رائع مني للحياة معها: قد نرقص لساعات في مطبخها ونغني تحت ضوء البدر. ونخبر بعضنا أعمق أسرارنا، وندعم أحلام بعضنا بطريقة لم أظن أنها ممكنة قط. ومع كل هذا الحب ولسبب ما ظهرت أسوأ صفاتي، وصار الأمر سيئًا أحيانًا. أظن أن هذا لأنني شعرت بأمان كبير للغاية معها. وحين نشعر بأننا بأمان، يبدو أن نفوسنا الحقيقية تختلس النظر عبر الدرع الاجتماعي الذي بناه معظمنا لنبدو بصورة جيدة أمام العالم".

"لقد صغت الأمر صياغة مثالية، يا جاك. سأضيف هذا إلى ما قد لاحظته ببصيرة: إن درست كيف تدور الطبيعة، فستعلم كيف تدور الحياة. القوانين التي تنظم الطبيعة هي ذات القوانين التي تدير حياتنا. على سبيل المثال، هل لاحظت يومًا أنه حين تشرق الشمس بقوة تظهر ظلالنا بأكبر حالاتها؟".

أجبته قائلًا "بالطبع".

"حسنًا هذا صحيح بالنسبة لبني الإنسان كذلك".

"مجاز لطيف، يا مايك"، قلت له هذا ممتنًا.

"من اليسير للغاية حين لا نكون قد قمنا بالكثير من العمل الداخلي على أنفسنا، أن نعتقد أننا متطورون كثيرًا وأننا نعمل بأفضل ما عندنا. وحين يحدث أمر ما سلبي، نظن أنه خطأ شخص آخر. وهذا كله بسبب أن المعتقدات المقيدة، والافتراضات الخاطئة، والعبء العاطفي الذي يبقينا صغارًا، كلها قد تم إخفاؤها جيدًا في مكان عميق ومظلم بداخلنا. إننا لا نعلم حتى أنه هناك، يدير حياتنا ويخرب أحلامنا. ونبدأ بالاعتقاد بأننا مثاليون بالكثير من الطرق. ونصدق دعايتنا حتى لا نضطر إلى مواجهة نقاط ضعفنا وأن نقوم بالعمل المطلوب لتحويلها إلى نقاط قوة. ويتطلب الأمر قوة داخلية هائلة للولوج إلى هذا الظلام الذي يبقينا صغارًا في حياتنا. ويتطلب الأمر قوة داخلية عظيمة لنلقي نظرة جدية على الطريقة التي نعيش بها ولنقوم بتصحيحات خلال المسار ستعيدنا مرة أخرى على الدرب".

"كيف هذا؟".

"لأن النظر في إخفاقاتنا البشرية يستنفر الوعي بأن علينا أن نتغير، والبشر بالطبيعة مقاومون للتغيير. فهناك بالفعل بأدمغتنا تركيب يرغب منا أن نظل في نمطنا المعتاد. أظهر العلم أن هناك قسمًا قديمًا في مخنا يعرف باسم الأميجدالا يشتهي التنميط ويحتقر أي تغيير شخصي. ولا يسعى لشيء سوى للأمان المستمر والسيطرة. وهذا الميل قد خدم أجدادنا الأوائل وساعدهم على أن ينجوا في العصور البدائية، ولكنه لم يعد يساعدنا في عالمنا الحالي".

"إذًا كيف نتغلب على هذا الميل لهذا الجزء من المخ؟"، سألته بشغف.

"أقترح أن تقوم يوميًا بتقرير النية بوعي لتقوم بالتغيير. لقد تعلمت بحياتي أن نواياي تشكل واقعي. ابحث عن طرق لتمديد نفسك: علم دماغك أن التغيير جيد واستمر بالتوهج في درب لم يسر فيه سواك، فيما يتعلق بالطريقة التي تظهر بها كشخص".

عند هذه النقطة فعل مايك شيئًا أدهشني، ثم أذهلني. بدأ بالجري وراء المقصورات الفارغة في الغرفة الرئيسية التي كنا فيها واختفى في غرفة صغيرة على الجانب. والشيء التالي الذي عرفته، أن اندلعت أغنية حماسية كلاسيكية لفرانك سيناترا بعنوان My Way وكان مايك يرقص بسعادة وعيناه مغمضتان. شاهدته فحسب، غير واثق مما كان يحدث حقًا.

بعد أن انتهت الأغنية، فتح مايك عينيه، وصرّح: "اعتدت أن أخاف كثيرًا من الرقص. الآن أحب هذا! إنه يساعدني على إبقاء قلبي منفتحًا. ما فعلته الآن هو أن أخذت مخاطرة يا جاك. لقد كنت خائفًا للغاية من أن أرقص أمام الناس، لذا الآن أنا أجعل غرضي أن أواجه مخاوفي وأن أطارد شياطيني".

"مذهل"، كان هذا هو الرد الوحيد الذي أمكنني استجماعه.

"أبحث باستمرار عن طرق لوضع نفسي بمواقف تتحداني لأشفي مخاوفي العظمى. وهذه الاستراتيجية قد عملت لصالحي بصورة رائعة للغاية. وبالمناسبة، ما رأيك في حركاتي؟" طرح سؤاله هذا بابتسامة كبيرة. "أأنا مستعد لقناة إم تي في؟".

ضحكت قائلًا: "ليس تمامًا".

"كل ما أقترحه هو أن تلزم نفسك باكتشاف النفس المستمر الذي لا ينتهي. وهذه فقط هي الطريقة الوحيدة لاستعادة كمال نورك، بأقصى قدر يمكنني قوله. كما صرح إريك فروم ذات مرة: 'مهمة الرجل الرئيسية في الحياة هي أن يلد نفسه، أن يصير ما بإمكانه أن يصيره'. وحين تفعل هذا، فإن أفضل رؤية للواقع الذي يمكنك عيشه تبدأ بالتكشف لك. وهذا أمر أكيد.

"على أي حال، تحدث أباك عنك بحب عظيم بينما كان هنا. لذا أعلم قليلًا من الأمور عنك".

"مثل ماذا؟".

"أعلم أنك أحببت أن تسبح بينما كنت طفلًا. أعلم أنه كانت لديك أحلام عظيمة حين كنت أصغر. وأعلم أنك تحب الشيكولاتة"، قال هذا بينما أخرج

لوح حلوى من جيبه. وقال خذ قضمة"، وأصر.

"طعمها حلو تشوبه مرارة"، قلت هذا بينما سرت عبر دار العبادة المذهلة.

"نعم مثل الحياة. أنت ترى يا جاك، أن الحياة لها مرتفعاتها ومنخفضاتها. ومعظمنا يعلق بتقلبات الحياة المأسوية جميعها. حين تكون الأمور طيبة، نشعر بالسعادة. وحين تصير الأمور سيئة، نشعر بحزن. وتلك الطريقة للحياة هي طريقة ضعيفة. تصير فيها كقطعة من خشب طاف يتقاذفه المد. تتنقل وفقًا للتيار: بدقيقة تتحرك باتجاه، وبالتالية تتحرك في اتجاه آخر. وطريقة أكثر حكمة للعيش هي لعب اللعبة وترك النقد. توقف عن عنونة التجارب في حياتك وتقبلها ببساطة كما هي دون مقاومة، والخطوة التالية هي أن تفهم حينها أن الحياة ليست سوى مدرسة للنمو، *وكل شيء* يحدث لنا هو شيء جميل".

"كل شيء؟ يبدو عسيرًا أن نتقبل أن موت الأحبة أو خسارة علاقة جلبت الكثير للغاية من السعادة هو شيء جميل".

"إن التفكير البشري المحدود هو ما يجعل شيئًا ما صوابًا أو خطأً"، أجابني مايك. "ظهور حدث ما في حياتنا ليس به صواب أو خطأ *طبيعي* - بل هو ما هو. ولكن في ميلنا البشري للتحكم في الأشياء، نسارع للحكم عليها".

"إما جيدة أو سيئة"، قاطعته بقولي هذا.

"نعم. لكن ليست هناك أحداث جيدة حقًا، وليس هناك أي أحداث سيئة حين تتعمق بحق في الطريقة التي يدور بها العالم. كل شيء يحدث لك هو ببساطة فرصة لتنمو ولتشفي جزءًا منك بحاجة إلى الشفاء. والحكيم يرى هذا وينتهز الفرص ليزدهر متحولًا للمزيد مما هو عليه حقًا. وهذا هو السبب في أنني أقول إن الحياة هي مدرسة النمو".

تساءلت بشأن هذا المفهوم، ولا زلت على غير يقين من المفهوم كله. أيمكن أن تكون حياتنا بالفعل مؤسسة لهذا الغرض؟

تابع مايك: "كل يوم، بينما تسير في العالم، أنت ذاهب بحق إلى المدرسة. وكما هو الحال في المدرسة التقليدية، هناك منهج بدورات تدريبية مختلفة تقدم دروسًا مختلفة. وما أن تتخطى دورة بتعلم دروسها حتى تنتقل إلى الدورة التالية".

"وماذا لو لم أفهم الدرس؟".

"إذًا، ستعيد الدورة - بالطبع"، علق بهذا بكل جدية. "هذا يدعى *إعادة الدورة*. كل تجربة تتقاطع مع حياتك تأتي لتعلمك الدروس التي تحتاجها أكثر لترتقي إلى المنصة التالية في حياتك. حين يكون الطالب مستعدًا، فإن المعلم يظهر دومًا".

"أخبرني كال بهذا"، قلت بهمس، شاعرًا ببعض الحزن النابع من خسارة أبي الذي عرفته لفترة قصيرة فحسب.

"هذا لأنني أخبرته أولًا بهذا"، أجاب مايك بابتسامة. "على أي حال، إن فهمت هذه العملية وأدركت الفرصة للدرس في *كل* موقف، فبوسعك أن تنتقل إلى الدورة التالية. وبينما تنتقل من دورة قديمة، تنتقل كذلك من حياتك القديمة لأنك وبصورة مذهلة بما يكفي ما أن تحصل على الدرس الذي تحتاجه، لن يصادفك نوع الشخص أو الموقف الذي أتى الدرس مغلفًا به مرة أخرى. والأمر يبدو كما لو أننا نخلع بشرتنا القديمة كل مرة نفهم فيها درسًا جديدًا، أو نتخطى دورة جديدة وننتقل إلى التالية، الأجزاء الأسمى من دروب حياتنا".

"هذا ترتيب بديع، تلك الطريقة التي يدور بها الأمر كله"، تأملت.

"إنه كذلك. لكن إن *لم* تتقبل التعلم الذي تمثله التجربة، لنقل لأنك تلوم الشخص الآخر المتورط بما حدث، وتخفق في رؤية مغزى الحكمة التي قدر

لك تعلمها، فإن الظروف ستستمر بالتكرار أو الإعادة بحياتك حتى تفهم الأمر أخيرًا. وكلما فاتتك الدروس المقدمة، صار الحدث الذي يحملها إليك أكثر إيلامًا حتى يأتي وقت بالنهاية تعاني فيه كثيرًا بشدة حتى يكون خيارك الوحيد هو أن تفهم".

"مذهلة - طريقة العمل تلك للعالم هي أكثر إذهالًا مما ظننت قبلا"، قلت هذا بتحمس، شاعرًا براحة أكبر مع هذه الفلسفة غير التقليدية للحياة التي كنت أتعرض لها.

"نعم، يا جاك، هذا صحيح. تلك القوانين الطبيعية التي تحكم كل الأشياء لا تتوقف عن إدهاشي. على أي حال، ما أقوله حقًا هو هذا: *إن واقعك الحقيقي لا يعدو سوى أن يكون انعكاسًا للدروس التي تحتاج بشدة إلى تعلمها*".

"هذه عبارة قوية، يا مايك. ثورية في واقع الأمر".

"نعم. وحيث إنك تتعلم أكثر بكثير من الأخطاء في حياتك أكثر مما تتعلم من النجاحات، فإن الأخطاء هي في الواقع هبة. كتب ميلتون إريكسون: 'ستجلب لك الحياة الألم بنفسها. ومسئوليتك أن تخلق المتعة'. وحيث إنك تكتشف المزيد عن نفسك من خلال الفشل بما يزيد على ما تتعلمه من خلال النجاح، فاجعل الفشل صديقك الذي تقدّره وتتعلم منه. اخلق المتعة من خلاله".

"ما الذي تعنيه بقولك اجعل الفشل صديقك؟".

"حسنًا، كل شيء تكرهه في حياتك، وكل شيء يضايقك بأيامك، وكل شيء يسبب لك التوتر، هو معلم مهم للغاية. والأمور التي تفجر غضبك تقدم لك أفضل الدلائل على ما تحتاج إلى تنميته وتطويره بداخلك. الأمور التي تكرهها في حياتك -مسببات ضيقك وتوترك- جميعها لا تعدو إلا أن تكون المركبات التي تحمل الدروس التي تحتاج تعلمها لتنجح بالدورة التي أنت بها حاليًا وتنتقل إلى التالية".

"وبفعل هذا سأنتقل إلى الجزء التالي من حياتي؟".

"بالضبط".

"إذًا كل الأمور التي لا أحبها في حياتي هي بالفعل أفضل أصدقائي وأعظم معلمي لأنها تساعدني على الوصول إلى قدري - حياتي المثلى"، قلت هذا ملخصًا كلامه.

"ونفسك الأسمى. وسأتحدث أكثر عن هذا لاحقًا، ولكن الآن، اعلم أن الحياة هي مدرسة النمو الاستثنائية هذه وكل شيء يحدث لك هو أمر جليل. إنه تنظيم مذهل، بحق، تلك الطريقة الذكية التي يدور بها كوننا"، علق مايك.

وتوقف ونظر عميقًا في عيني. وقال "هل لديك أي أسئلة؟".

"حسنًا، أود بعض الأمثلة على إعادة الدورة. أظن أن هذا سيساعدني على التعرف على العملية حين تظهر في حياتي".

"بالتأكيد. إن كان الدرس الذي تحتاج إلى تعلمه بشدة في مرحلة ما من حياتك هو القبول، فربما تلاحظ أن تيارًا مستمرًا من الأشخاص الذين يصيبونك بالجنون يدخلون في حياتك. أو إن كان درسك هو أن تكون أقل سعيًا للسيطرة، فربما تلاحظ الكثير من المسيطرين يظهرون في يومك. ويذكرني هذا بما قاله أحد الحكماء القدماء منذ سنوات كثيرة مضت: 'تصور أن كل شخص في العالم مستنير سواك. جميعهم معلموك وكل منهم يقوم بالأمور المناسبة لمساعدتك على تعلم الصبر والحكمة الكاملة والتعاطف الأمثل'".

"كلمات عظيمة - لكنني مندهش أنك تستشهد بأقوال الحكماء القدماء"، قلت له هذا.

"حسنًا يا جاك، في النهاية هدفي هو السعي وراء الحقيقة. وكافة الفلسفات العظيمة في العالم تتحدث عن ذات الحقيقة. لذا إن كان أحد الحكماء قد توصل إلى نقطة من الحكمة جديرة بمشاركتي، فإنني أشعر بأنني ملزم بمشاركتها معك".

"إجابة جيدة"، قلت هذا ممازحًا، ومصفقًا بيدي كمقدم لبرنامج ألعاب تلفازي.

"لذا عودة إلى عملية إعادة الدورة"، قالها مايك بينما بدأ بترتيب باقة رائعة من الورود التي كانت موضوعة على طاولة صغيرة بمقدمة الغرفة التي كنا فيها. "إن لم تحظَ بالوعي لتعلم أن هذا هو ما يحدث وأنكرت المسئولية الشخصية عن دورك في السيناريوهات التي ترسمها في حياتك، فستستمر أنواع الناس تلك -أو يجب أن أقول المعلمين- في الظهور في حياتك. وسيستمرون بإعادة الدورة، وبطرق تصاعدية أكثر إيلامًا، حتى ترى دورك وفرصتك للتقدم عند كل تفاعل".

"إذًا لن يكون بوسعي أن أنمو وتتحسن حياتي إلى أن أتحمل *أنا* بعض المسئولية الحقيقية عن كل واقعة في حياتي. أهذه هي الرسالة الحقيقية".

"صحيح. وحينها، وهذا هو الجزء المدهش، ستتوقف أنواع الناس والمواقف تلك عن الظهور بحياتك".



"مذهل. هذا مذهل بكل تأكيد".

"حسنًا، في الواقع ليس الأمر إما أبيض أو أسود، على أن أعترف بهذا. ما أن تفهم الدرس، يمكن أن تحدث أمور قليلة. تلك الأنواع من الناس ربما تتوقف عن الظهور بتلك الكثرة التي اعتادوا التردد بها لأنهم أتوك كمعلمين والآن انتهى دورهم".

"حسنًا، ما الاحتمالية الأخرى؟".

"ربما يتغير سلوك أولئك الناس جذريًا، وفجأة سيبدون ألطف الأرواح وأكثرها حبًا مما قد رأيته قبلا".

"كيف يتغيرون بهذه السرعة؟".

"أحد تفسيرات هذا هو أنه بالانتقال من لوم الآخرين، كما يميل معظمنا لفعل هذا في مثل تلك المواقف، إلى العمل على نفسك وتوضيح العوائق التي تحتاج إلى توضيحها داخلك، فإنك تخلق بقوة مساحة *لهم* ليصيروا أفضل نفوسهم في المواقف التي دفعتهم من قبل لأن يكونوا أشخاصًا صعبي المراس. فالناس خيرون بصورة أساسية، أنت تعلم هذا. وإن أغدقتهم بالحب غير

المشروط والفهم بدلًا من أن تهاجمهم وتلومهم، فليس بوسعهم إلا أن يستجيبوا بطرق أكثر سموًا وتنويرًا مما قد تصرفوا به في تاريخهم. ففي مواجهة الحب الحقيقي والاهتمام العميق، ليس بوسع إنسان أن يظل خارج قلبه. وكل الظلال تموت في النور. وتفسير آخر هو: أننا نقوم برقصة مع كل شخص مهم بحياتنا".

"أوه، لا مزيد من الرقص"، قلت هذا بضحكة سريعة.

هذا أمر مختلف. إنها رقصة العلاقة، ومرة أخرى، جميعنا نفعلها. بوسعك أن ترسم حقًا مخططًا بيانيًا للرقصة التي تقوم بها مع كل الأشخاص المهمين في حياتك إن رغبت في أن تفهمها بوضوح حقًا. لنقل، على سبيل المثال، إن امرأتك طلبت منك أن تنظف الأطباق بعد أن تناولتما العشاء. ربما يفجر هذا حدثًا يجعل الرقصة تتحرك. ورد فعلك ربما يكون بأن تشعر بأنها تسيطر عليك وتشعر بالضيق. ثم تتضايق هي، لذا تكون خطوتها بالرقصة هي أن تشعر بالذنب والصغر لإيذائها مشاعرك، وهي تظهر هذا في صورة غضب. ومن هنا تمضي الرقصة، ثم يقوم كلاكما برقصة دقيقة من خطوات رد الفعل واحدة تلو أخرى وأنتما غير واعيين بها حتى. وكل منكما يضغط أزرار الآخر، وهي لا تعدو سوى أن تكون الجراح القديمة من الماضي التي لم تحل أو تشفى أبدًا. وبالفعل معظم هذه الجراح من الطفولة ولا علاقة لها بالشخص الذي أنت بصحبته الآن".

"في كثير من العلاقات، تكرر ذات الرقصة نفسها لعقود. ولأن كلا الشريكين غير واع بها، وليس عنده التزام بالقيام بالعمل الداخلي المطلوب ليصير واعيًا بالنمط الواقع، فإنه يستمر. والآن، إليك المقصد الذي أرمي إليه: بوسعك أن تغير ديناميكية أي علاقة باللحظة التي تتوقف فيها عن الرقص. ما أن تعرف أن الرقصة قد بدأت، فقط توقف عن الحركة التي تقوم بها دومًا، وانسحب من النمط بكامله وخذ الطريق الأسمى".

"كيف أفعل هذا؟"، سألته.

"حسنًا، بالسيناريو الذي أعطيته لك، مباشرة قبل أن تذهب إلى رد الفعل المعتاد لك بالضيق حين تشعر بالسيطرة عليك، الحق بتفكيرك واختر بديلًا أسمى. كل مرة توشك فيها على أن تتورط في سلوكك القديم الهازم للنفس، اتخذ خيارًا أكثر حكمة. حين تفعل هذا، تلك الطاقة التي يحظى بها هذا السلوك القديم عليك ستتحول إلى طاقة شخصية إيجابية. وكل مرة تفعل فيها هذا ستخلق فعليًا مسارات جديدة في مخك، ستقوم بدورها حينها لإفساح الطريق لسلوكيات جديدة للتعبير عن نفسها في حياتك. وهذه هي أفضل طريقة لتصير أكثر قوة كإنسان، فقط واصل اختيار رد الفعل الأسمى، والأكثر حبًا بأقصى قدر ممكن في كل موقف. وسيصير هذا الأمر أيسر مع الوقت، وستكون النتائج مدهشة".

"إذًا، في هذا السيناريو الذي نناقشه، لنقل إنك بدلًا من أن تشعر بالضيق من شريكة حياتك، تتعمق بنفسك وتدرك أنها لا تحاول السيطرة عليك على الإطلاق. وتدرك أنك ببساطة تُسقط سلوك التحكم الذي اعتادت أمك أن تفرضه عليك على امرأتك. بعبارة أخرى، هذا الضيق الذي تشعر به لا يتعلق بشريكتك الحالية على الإطلاق، بل يتعلق بشيء لم تعالجه قط بشأن أمك. طلب زوجتك أن تنظف الأطباق ببساطة أطلق عنان حدث أرسلك لطفولتك. تدرك هذا، وبفعل هذا، تتوقف لتوك عن الرقص. وحين تتوقف عن الرقص مع شخص ما، ما الذي يجبرهم هذا على فعله؟".

"حسنًا، ليس بوسعهم أن يرقصوا وحدهم، أبوسعهم هذا؟"، خمنت هذا.

"بالضبط. لذا بتغيير سلوكك، عليهم أن يغيروا بالضرورة سلوكهم. ولهذا من الأقوى كثيرًا أن تعمل على تغيير نفسك من أن تضيع طاقاتك

محاولًا تغيير الشخص الآخر. ولهذا فإن رؤية فرص النمو في كل موقف فردي بحياتك، ثم تحمل المسئولية الشخصية بدلًا من لوم شخص آخر، هي بالفعل أفضل طريقة للتأثير على الشخص الآخر ليتغير".

"ما شاركته للتو معي سوف يغير علاقاتي جذريًا!"، قلت هذا متعجبًا.

"وبالطبع، ستكون هناك مواقف يقوم فيها شريكك بأمر خطأ"، تابع مايك. "في هذه المواقف، تذكر فحسب أن الترياق المضاد للخوف هو الحب. وحين تتراجع من موقف صعب وترى أن هذا الشخص الذي يتصرف بقسوة يصرخ طلبًا منك العون لأنه إما مرتعب أو مجروح في جوهره، إذًا يمكنك بيسر أن تعطيه الحب. لا تنس أبدًا أنه قبل رد فعل شخص ما بالغضب أو بطريقة غير محبة، يكون هذا الشخص قد مر قبلها فورًا بالشعور بالأذى. وهذه نقطة كبيرة. الناس الذين ينفجرون غضبًا قد فعلوا هذا لأنهم قد تعرضوا للأذى توًا. إنهم يحتاجون الرعاية، ولا يحتاجون لنقدك. تذكر، حين تعطيهم الحب الذي يتوق له كل البشر، فإن نفوسهم الفضلى ستختلس نظرة، لأنك قد خلقت لها فراغًا آمنًا لتلتمع. وحين تتغير، يتغير الآخرون آليًا لأنك قد أعطيتهم المساحة ليزهروا".

---

ما كان مايك يخبرني به قويًا للغاية، ومنطقيًا بالكامل. وكلما تفكرت بهذه النظرية عن الطريقة التي يعمل بها العالم، رأيت كيف أن عملية إعادة الدورة قد لعبت دورًا بكل حياتي دون وعي مني. لقد مررت بمثل هذه التجارب والأشخاص مرارًا وتكرارًا. على سبيل المثال، ظللت أجتذب عملاء مبيعات بالعمل يبدو أنهم يعدون بصفقات كبيرة ولكنهم لا يكملونها، مسببين لي إحباطًا لا ينتهي ويكلفون الوكالة قدرًا كبيرًا من المال. وبدا كذلك أنني

أصادف أكثر من حصتي من الناس الذين شعرت بأنهم وقحون معي، غالبًا كل شخص تعاملت معه ذات يوم بدا أن لديه شعورًا بأنه مستصغر وأن لديه توجهًا سلبيًا. إن كان ما يقوله مايك صحيحًا، فهذه لم تكن أحداثًا عشوائية. بل كانت جزءًا من نص كتب من أجلي، جزءًا من مدرسة النمو التي كنت أرتادها منذ مولدي. والسبب الوحيد لكون أولئك الناس واصلوا القدوم وأن هذه الأحداث ظلت تكرر نفسها كان لأنني لم أفهم دروس الحياة التي كان مطلوبًا مني أن أتعلمها.

بدأت بالتفكير بعمق أكبر بشأن الناس الذين ملئوا حياتي. لسبب ما، ظللت أجتذب الصديقات اللواتي رغبن في علاقات أعمق مما كنت مستعدًا له. وكلما عبروا عن حاجتهم لهذا، صرت أكثر تحفظًا، وصرت أكثر خوفًا من خسارة الحرية الشخصية التي رأيت أن علاقة حميمة حقيقية ستجلبها. ربما، وربما فحسب، ظل هذا يظهر لسبب؛ كان هناك درس لأتعلمه بهذا السيناريو ظل يعيد تدوير نفسه بحياتي.

ما الذي يمكن أن يكونه هذا الدرس؟ ربما كان هذا وقت أن أفتح قلبي وأن أدع إنسانًا آخر يدخله، متحولًا إلى شخص أكثر حبًا وعطفًا في خضم هذه العملية. أكنت أعيد لعب نمط التقطته بلا وعي من علاقة أبوي؟ حسنًا، ربما كان هذا وقتي لأتوقف عن أن أخاف بشدة من خسارة حريتي وأن أكتشف أن المتعة الحقيقية في الحياة تأتي ما أن نتشاركها مع شخص نحبه.

لم أقم قط بمثل هذا التفكر الذاتي من قبل. لم أخصص الوقت بحياتي لأتعمق وأنظر بصفاتي وسلوكياتي السلبية. كان هذا شبيهًا بالقيام بعمل المحققين، وجلب الوعي إلى الأجزاء الضائعة من نفسي. ولكن الآن، بوسعي أن أرى أن هذا واحد من أهم الأنشطة التي بوسع شخص تأديتها. الشخص

الذي لا يعرف نفسه بحق لا يعرف شيئًا فعلًا. وربما سبب حادثتي المأسوية هو أن تدفعني للغوص بداخلي.

حين تكون الحياة هادئة مستقرة، أدركت أننا نميل لعيشها على نحو سطحي. وحين تصير الحياة صعبة ونمر بأزمة، ينتهي بنا الأمر دومًا إلى القيام ببعض التفكر الداخلي والتحقيق. ولذا أظن أن المتصوفين والفلاسفة كانوا على حق حين لاحظوا أن أعظم صعوبات الحياة هي بالفعل أعظم بركاتها، لأنها تعمل على تعميقنا وتفتّحنا على تجربة أوسع للعيش. فعوائق المسيرة دائمًا ما تؤدي إلى أعظم القفزات.

وكلما فكرت أكثر، رأيت الأنماط التي ظلت تظهر في حياتي. بدا أنني أجذب عددًا مبالغًا فيه من الناس الذين يعبرون عن الأشياء بطريقة غالبًا ما تجرح مشاعري. ربما كان هذا يتكشف بتلك الطريقة لأنه كان عليّ أن أتعلم درسًا حياتيًا هنا. ربما، عندما تفكرت في الأمر، احتاج شعوري بالجدارة أن يتحسن وكان عليّ أن آخذ الأمور بصورة أقل شخصية.

وفجأة، تحدث الجانب المتشكك بداخلي، متسائلًا ما إذا كانت الحياة تعمل فعلًا بهذه الطريقة. ربما كان مايك بحسن النية الذي يتمتع به حالمًا، ورائعًا في التعبير عن نظريات مثيرة لكنها بعيدة كل البعد عن العالم الحقيقي. ثم لمعت تلك الكلمة بوعيي مرة أخرى: *الثقة*. في أعماقي، علمت أنه تحدث بالحق. وكان هذا هو كل ما أحتاج إلى معرفته.



"حسنًا يا صديقي الشاب"، قالها مايك مقاطعًا استغراقي بالتفكير. وأخذ حقيبة ظهري مني وقادني صعودًا عبر درج دائري. "هذا كافٍ ليوم

واحد. فلأرِك غرفتك - أعلم أنك ستحب المنظر. إنها تطل على كامل مدينة روما. وبالليل، بوسعك مشاهدة الشهب. وسيكون هذا منزلك للشهر القادم. أوه، قبل أن أنسى ها هو المفتاح".

أعطاني مايك مفتاحًا ذهبيًا متصلًا ببطاقة معدنية ثم سار بي إلى غرفة الضيوف. كانت صغيرة ومؤثثة بأثاث قليل ولكنها نظيفة بعناية شديدة. زهرة جربارة وحيدة -زهرة السعادة- استقرت بآنية زهور فضية على الطاولة. وكان المنظر مثلما وعد مذهلًا. وبينما أدير وجهي لأشكر مايك على كرم روحه، أدركت أنه غادر. ثم نظرت إلى البطاقة المرفقة بالمفتاح. وكان عليها مقولة منقوشة. وإليكم نصها:

*"الشياطين الوحيدة بالعالم هي تلك التي تجري في قلوبنا.*
*وهذا هو المكان الذي ينبغي أن تخوض فيه المعركة".*

ــ المهاتما غاندي

# ٤ كن صادقًا مع ذاتك

*"بوسعنا بسهولة أن نسامح طفلًا خائفًا من الظلام. لكن المأساة الحقيقية بالحياة حين يكون هناك راشد خائف من النور".*

ـــ أفلاطون

*"وراء كل الأمور المنظورة يقبع أمر أكبر؛ كل شيء ليس سوى مسار أو بوابة أو نافذة تنفتح على أمر غيره".*

ـــ أنطوان دو سانت إكسوبري

ـــــ ✦ ـــــ

**نمت** بعمق أكثر مما حظيت به منذ وقت طويل وحلمت بحلم رائع - بأنني كنت طفلًا مرة أخرى، ممتلئًا متعة وشغفًا وبراءة. كنت أرقص حافي القدمين على مرج جبلي صغير، محاطًا بقمم مغطاة بالجليد وبوديان مليئة بالزهور. كان في وسعي أن أسمع الأطفال الآخرين يضحكون ويلعبون بينما أرقص، تأسرني روعة اللحظة. وشعر قلبي بسعادة، وكان عقلي هادئًا، وكنت في سلام كامل.

أيقظتني يد حانية. كان مايك يهزني برفق لأستيقظ. كان يبتسم، وعيناه تبرقان بينما عبّر عن امتنانه بالصباح الجميل الذي تكشف بالخارج.

قال: "إنه يوم عظيم آخر بالخارج، يا جاك. دعنا لا نفوّت لحظة منه. لدي الكثير لأشاركك إياه. لمَ لا تستعد ونتقابل بأسفل الدرج؟ بوسعنا أن نحظى بإفطار سريع ثم نذهب لنجلس على الدرجات الأمامية".

أجبته: "ممتاز. لدي بضعة أسئلة أود أن أسألك إياها قد بدت لي منذ حديثنا بالأمس".

"ممتاز"، رد مايك.

كان هذا بحق صباح رائع، وكانت درجات دار العبادة مكانًا رائعًا للجلوس. رائحة الورود التي تقبع على طولها كانت فاتنة، ومشاهدة كل أولئك الذين يمرون بهذا الشارع قد عمّق اتصالي بمدينة روما القديمة، حيث بدأ الكثير للغاية من حكمة العالم.

"بالأمس أخبرتني أن الحياة هي مدرسة النمو، يا مايك. كل شخص وكل تجربة تأتي لتعلمنا الدرس الذي نحتاج بشدة لتعلمه بتلك النقطة من رحلتنا. بوسعنا أن ننتبه لفعل الطبيعة هذا، أو بوسعنا أن نغض الطرف عنه. وإذا فعلنا هذا، فسنواصل تكرار أخطاء الماضي حتى يصير الألم شديدًا للغاية ولا يصبح أمامنا خيار سوى أن نتغير".

"تلخيص جيد"، قالها مايك بينما قضم قطعة من خبز طازج مغطاة بجبن الجورجونزولا. "سرعان ما سيصير التلميذ معلمًا"، أضاف مشجعًا.

"حسنًا، أنا أتساءل هل على الجميع أن يتبعوا ذات المنهج الذي تحدثت عنه؟ أعني هل علينا جميعًا تعلم ذات الدروس وأخذ ذات الدورات بمدرسة النمو تلك؟".

"سؤال جيد جدًا يا جاك. ستبلي بلاءً حسنًا هنا معي - هذا أكيد" قالها مايك بينما كنا نسترخي تحت ضوء الشمس. كان هذا من تلك الأيام

التي رغم كون الشمس تشع فيها، فإن المرء بوسعه رؤية القمر في السماء الزرقاء.

"إجابة عن سؤالك، كل شخص بالكوكب له منهج مختلف موكل به؛ إنه تعليم مخصص، إن صح التعبير. الدروس التي أحتاج إلى تعلمها في حياتي، على سبيل المثال، تختلف على الأرجح كثيرًا عن تلك المقدّرة لك. منهجي ربما يكون مصممًا ليدور حول تعليمي أن أكون أقل نقدًا وأكثر تقبلًا. ودروس حياتي ربما تتعلق بأن أصير أكثر عطاءً وتحررًا من أي أفكار عن الندرة، والتخلي عن الحاجة للسيطرة، والاستسلام لسريان الحياة".

تابع مايك: "ومن ناحية أخرى... منهجك ربما يكون مصممًا ليعلمك أن تخرج من رأسك وأن تعيش في قلبك أكثر - أن تعيش في اللحظة وأن تشعر بدلًا من أن تفكر طيلة الوقت. ربما يتعلق بالتخلي عن مركزية النفس والاعتبارات المتعلقة بالمنافسة، وتخصيص حياتك لدعم الآخرين بإيثار. مسارك التعليمي ربما يتعلق برؤية الخير في الجميع بدلًا من التركيز على نقاط ضعفهم. ربما يتعلق حتى بمعرفة قيمتك الشخصية وعدم السماح لأي شخص بجعلك تشعر بأنك أدنى منزلة منهم".

*يا له من إدراك عميق*، هكذا فكرت في نفسي. كما لو أن هذا الرجل قد علم أعمق مخاوفي وأكثر أزماتي الشخصية عمقًا. الأسلوب الذي يعمل به كان أسلوب أساتذة معلمين. أمي كانت لديها موهبة مماثلة؛ كانت معظم طريقتها في الحياة نابعة من بصيرتها. كانت تعرف فحسب الأمر الصحيح لفعله في كل موقف ووثقت بهذا العلم بجماع قلبها. وقد قمت بخياراتي دومًا في الحياة بناءً على العقل والمنطق، بينما رأيت فجأة أن أمي قد أتت من موضع أكثر عمقًا وحكمة.

تابع مايك حديثه بفم مليء بالخبز: "على أي حال... كل ما كنت أحاول إيصاله لك بالأمس أن كل حدث وكل شخص يدخل حياتنا لسبب ما. تذكر أنه

*لا توجد هناك مصادفات*. العالم رادار عملاق يلتقط حاجاتنا للنمو ثم يرسل إلينا الأشخاص الملائمين والأحداث لتعزيز هذا النمو. ونقطة من الحكمة المرتبطة بهذا أن الناس بحياتنا مرايا، يعكسون الأجزاء الأكثر لمعانًا والأكثر خفاءً بأنفسنا".



سألته: "أأنت جاد؟".

"نعم. لن تكون قادرًا على أن ترى الصفة الجيدة بشخص آخر ما لم ترَ تلك الصفة في نفسك".

"أظن أن هذا منطقي. لن أكون قادرًا على التعرف على شيء جيد بشخص ما إن لم تكن لدي فكرة عما هو".

"هذا صحيح. إن لم تكن قد رأيت قط كيف يبدو الكافيار، فلن تقدر على التعرف عليه في طبق شخص بحفل عشاء فاخر. وبالمثل، إن لم تكن قد تعرفت على موهبة أو صفة إيجابية وتملكتها بنفسك، فمن المستحيل بالنسبة لك أن تراها في شخص آخر. إن لم تكن تعرف ما يبدو عليه أن تحب شخصًا آخر بحق، على سبيل المثال، فلن تكون لديك أي وسيلة لتعرف متى يغمرك شخص ما بالحب. إن لم تكن قد تملكت هبة شخصية -ذكاءً حادًا على سبيل المثال- فلن تستطيع أن تقدّره في شخص آخر. أن ترى شيئًا عظيمًا في شخص آخر هو أن ترى تلك العظمة في نفسك. عليّ أن أذكر أن هذا المبدأ صحيح كذلك بالنسبة للصفات السلبية التي لا يمكنك تحملها بالآخرين".

"ماذا تعني؟".

أجاب مايك: "حسنًا، كي ترى أن شخصًا آخر غاضب، عليك أن تعلم ما يبدو عليه الغضب الحقيقي. ولكي تدعو شخصًا ما بأنه غاضب، فإنه ينبغي أن يكون بك غضب من داخلك. ولكي ترى أحدهم أنانيًا، يجب أن يكون لديك بعض الأنانية في داخلك. ولكي تدعو أحدهم بأنه مخادع، يجب أن يكون لديك جانب مخادع كذلك. وإلا، فلن يكون لك من سبيل بالعالم للتعرف على هذه الصفات. فكل الحياة لا تعدو سوى أن تكون إسقاطًا. كجهاز عرض أفلام

ضخم، نعكس إلى عوالمنا الخارجية من نكون عليه في عوالمنا الداخلية. *إننا نحصد ما نقوم بإسقاطه*".

استجبت بقولي: "مذهل. أيمكنك أن تعطيني مثالًا سريعًا؟".

"بالطبع. لنقل إنك بمتجر للتسجيلات. أنت بواحدة من تلك المنصات التي تتيح لك أن تستمع إلى أحدث التسجيلات، وأنت تستمتع بالأنغام التي تسمعها. وفجأة، أحد البائعين بالمتجر يأتيك ويطلب منك أن تتوقف عن الاستماع كثيرًا بالمرة الواحدة. ويقوم بطلبه هذا بصوت عال وبوقاحة. إن استجبت بالصراخ عليه، بالنسبة لي هذا يعني أن هناك شيئًا ما داخلك يحتاج النظر فيه وعلاجه".

"لكنه كان وقحًا معي!" قلت هذا متعجبًا. "أنا لم أبدأ هذا".

"جاك، لا يمكنك أن تحصل على شيء من لا شيء. كل ما يمكن أن يخرج هو ما بداخلك. ففي النهاية، لا يمكنك الحصول على عصير الطماطم من الليمون. وحقيقة أن هذا الرجل قد سحب الغضب منك بالنقر على أزرارك تعني أنه كان بداخلك غضب سابق، أتتفق معي؟".

"عليّ أن أقر بأن هذا منطقي".

"إذًا هذا الرجل قد أطلق عنان جزء غاضب منك. إن لم تتملك هذه الحقيقة، فسوف تمتلكك هي. والغضب القديم كان هناك قبل حتى أن يدخل هذا الرجال حياتك - كان هذا ما أسميه حالة سابقة الوجود. عليك أن ترى هذا وأن تتحمل المسئولية عن هذا بدلًا من أن تلومه. كان هو المحفز فحسب. الأمر يشبه ما كتبه ذات مرة الفيلسوف الفرنسي أنطوان دو سانت إكسوبري: 'ما من حدث مفرد بوسعه بعث شيء غريب تمامًا وغير معروف لنا بداخلنا. أن تعيش يعني أن تولد ببطء'. لذا فإن الطريقة المستنيرة للنظر في هذا الحدث بمتجر الموسيقى هي أن نرى هذا البائع الوقح كهدية عظيمة. هناك فرصة مهولة للنمو والتطور من هذا الموقف إن كنت حكيمًا

تجاهه. فقد عرّفك بسلوكه الوقح على جزء من نفسك كان قد خفي على وعيك".

أخذ مايك نفسًا ثم تابع. " كتب كارل يونج ذات مرة أن 'كل شيء يضايقنا بشأن الآخرين بوسعه أن يؤدي بنا إلى فهم أنفسنا'. والآن، تحلَّ بالشجاعة والنضج للقيام بالعمل الداخلي المطلوب للتخلي عن غضبك سابق الوجود وانتقل إلى مساحة من الحب. وهذا هو الهدف الذي نحتاج أن نصبو إليه جميعًا؛ ألا نكون سوى حب نقي. لأن الشخص الذي ليس سوى حب مجسم لا يسعه إلا أن يرى الحب النقي حين ينظر إلى شخص آخر. أعلم أن هذه ليست عملية يمكن القيام بها بسرعة؛ فبطرق عديدة، هي مثالية نناضل من أجلها، وبالنسبة للكثيرين يستغرق الانتقال من الغضب والخوف إلى الحب الكامل والقبول عمرًا من العمل الداخلي. وبالفعل، هذا ما تتمحور حوله رحلة الحياة: تحديد مناحي ضعفنا وشفائها حتى نجد في النهاية نفوسنا المثلى. وهذا هو الدرب الوحيد للسير فيه إن كان هدفك أن تجد السلام والحرية الدائمين. وليس هناك من خيار آخر".

وفجأة، وقف مايك وقال: "هيا بنا. اليوم يوم متعة. التعلم طول الوقت بلا لعب ليس طريقة فعل الأمور. لقد اكتشفت أننا نتوصل إلى اكتشاف الذات والنمو الشخصي بروح من المرح والمغامرة - فالحياة قصيرة جدًا لنكون مبالغين في الجدية. واليوم سنلعب دور السياح. أرغب في أن أصطحبك إلى الكولوسيوم وبعض الأماكن الشهيرة في روما. وللغداء، سنحظى برحلة قصيرة. بل إنني حتى جلبت القليل من المشروب الإيطالي من أجلك"، قال هذا بغمزة.

وبهذا، سارع هذا الرجل الرائع عبر درجات دار العبادة، مستنشقًا عبير الورود بينما ينزل الدرج. ولم يسعني أن أنتظر لأتبعه. إذ علمت أن تعاليمه جميعها كانت تقودني إلى ما أريده.

---

بمرور الأيام، صرت أكثر إعجابًا بمايك. كان رجلًا عبقريًا، يقدم لي أفكارًا عن الحياة لم أسمعها من قبل، ويدربني على كيف يصير بوسعي أن أرتقي بحياتي إلى مستواها الأسمى. ولكن الأهم، أنه كان رجلًا عطوفًا. كان يفهم الطبيعة البشرية، وشعرت بأنه يفهمني. علم أن التغيير الشخصي يجلب أقدم وأعمق شياطيننا. وبينما ننمو أكثر نحو ضوئنا، تبدأ جوانبنا المظلمة في الظهور إلى السطح ويقاتل جزء منا لنظل صغارًا، متمسكًا بالطرق القديمة للتفكير والشعور والتصرف. وبينما نصير أقرب ما يمكن للحب، تنبعث الحياة في أعظم مخاوفنا. دعمني مايك بينما أنتهج فلسفته وسار بي نحو حياتي المثلى. وذكرني بروعتي وبالقوة التي يمتلكها كل منا لتشكيل أقدارنا بلحظات أيامنا. وكان وقتي معه هدية لا تُقدّر بثمن.

وذات صباح، بينما تناولنا الإفطار بشرفة على جناح من أجنحة دار العبادة، قال مايك شيئًا أدهشني. كان هذا خلال الأسبوع الثاني الذي كنت به معه، وكنت أشعر بسعادة جمة بكل التحسينات التي كنت أقوم بها نتيجة لكل الأفكار والأدوات التي شاركها معي. ونما بداخلي سلام داخلي عميق، وبدأت بالنظر في صفاتي الأقل من مثالية وتقبلتها لما كانت عليه: جانب مظلم مني يحتاج إلى أن يشفى كي يلتمع نوري. شعرت بأنني أسعد وأصح بدنًا مما شعرت به قبلًا وبدأت بالاعتقاد بأن عالمنا هذا يتكشف بحق وفقًا لخطة أكبر؛ خطة تضع في الاعتبار المنافع المثلى لصالحي. كنت أصير طالبًا صلبًا في مدرسة النمو للحياة متخلصًا من طرقي القديمة كما تفعل اليرقات بشرنقتها ما أن تصير فراشة.

"كما تعلم، يا مايك" قلت هذا مبتهجًا بينما كنت أقضم قطعة كرواسون طازجة، "أمور تحسين الذات هذه تعمل بحق. لقد ظننت دومًا أنها كانت مضيعة للوقت. ولكن عليّ أن أقر بأنني أشعر بحق بتغييرات مذهلة بداخلي".

"مصطلح *تحسين الذات* هراء محض بالنسبة لي"، أجابني مايك بينما كان يحدق بالمدينة التي لا تزال نائمة. "إنه يفترض أن الناس معطوبون ويحتاجون إلى إصلاحهم. ولكن لا شيء أبعد عن الحقيقة من هذا. لا شيء! كل منا كامل بجوهره، ونحن نحتاج فحسب إلى العمل من خلال الطبقات للعودة إلى كمالنا".

"ظننت أنك كمدرب لحياتي، ستكون مركزًا على تشجيعي على تحسين نفسي، وأن أعيش بصورة أكثر نبلًا، وأن أتواجد بصورة أكثر حكمة؛ أن أكون أفضل وأكثر عطفًا وأكون إنسانًا أكثر حبًا. ما الذي يمكن أن يكون خطأً بمفهوم تحسين الذات؟" سألته، لاعبًا دور محامي الخصم.

"إنه خطأ - هذا هو الخطأ به"، أجابني بهذا باقتناع أكبر، وبصوته يتعالى بشغف. "رحلة الحياة لا تتعلق *بتحسين* النفس، يا جاك. بل -وهذه النقطة مهمة للغاية- تتعلق *بتذكر* النفس. من يسعون منا لإيجاد حياتنا المثلى وإظهار رغبات القلب عليهم أن يسيروا درب الاكتشاف الداخلي، وليس التغيير الخارجي. والهدف الحقيقي في الحياة هو الكشف عن النفس: الكشف عن نفسك الفضلى لنفسك الحالية ثم رؤية العالم عبر عينين جديدتين في خضم العملية".

"لكن إن لم يكن أحد يحتاج إلى التحسن، إذًا لمَ العالم في هذه الحالة المزرية؟ لمَ هناك مثل هذا الشر في العالم؟ لمَ هناك حروب ومشردون وأطفال جوعى؟ لمَ هناك الكثير للغاية من الكراهية والقليل للغاية من الحب؟".

"تمهل قليلًا يا جاك. كل ما أقوله هو أنه لا أحد يحتاج إلى أن يتحسن عما هو عليه بالفعل. فهذا النوع من التفكير يجعل الناس يشعرون بذنب أكبر مما يشعرون به بالفعل. على سبيل المثال أنت يا صديقي الشاب كامل بالفعل".

"حقًا؟".

"نعم".

"إذًا لمَ أنا هنا كتلميذ لك؟".

"لاكتشاف الذات - وليس لتحسين الذات"، قالها مؤكدًا. "وهذا سبب وجودنا جميعًا على هذا الكوكب. إنه تمييز دقيق لكنه أساسي. أنا لن أخبرك بأن تتغير أو تتحسن أو أن تبدأ بالتصرف كشخص آخر. لن أفعل هذا بك قط. تركيزي الكامل طيلة وقتنا سويًا هو أن أساعدك على أن تكشف ذاتك الحقيقية لنفسك؛ أن تعرف نفسك للمرة الأولى. هذا الدرب الذي تقطعه ليس رحلة إلى أرض بعيدة. بل، يؤدي بك إلى موضع علمته قبلًا لكنك نسيته على مر الطريق، بينما برمجك الذين من حولك مجتمعيًا خروجًا من جوهرك. الأمر بالفعل رحلة عودة للمنزل، إلى العظمة الطبيعية والكمال الذي حظيت به حين ولدت. تي. إس. إليوت أوضح المقصد بصورة جيدة للغاية حين كتب: 'علينا ألا نتوقف عن الاستكشاف، وبنهاية كل استكشافنا سنصل حيث بدأنا وسنعرف المكان للمرة الأولى'".

"كلمات معبرة".

"وهي دقيقة"، علق بهذا مايك. "الحياة بحق ليست سوى رحلة عودة للمنزل. أنت تعلم يا جاك أنه بالكثير من الطرق، العظمة كإنسان لا تتعلق سوى باستعادة الهبات التي فقدناها بينما كنا نكبر. فعيش حياتك الفضلى بحق يتعلق في الأغلب بإعادة التحلي بما تخليت عنه".

"طريقة أنيقة للنظر في هذا الأمر"، قلت له هذا.

"هذا صحيح. كطفل كنت واعيًا بكل هباتك. كنت بريئًا ونقيًا. وكنت مبدعًا للغاية وشغوفًا بجموح. ولم تعرف مخيلتك حدودًا ولم تعلم أحلامك سقفًا. وثقت بالآخرين وتمتعت بالإيمان بنفسك. لم تكن لديك تلك الحاجة التي لدينا نحن الراشدين: أن تكتشف كل شيء. عبّرت عن جوهرك الحقيقي كشخص دون خوف من الانتقام، وتركت نورك يلتمع بحرية. وعشت كليًا باللحظة واستمتعت بكل نعمة بسيطة تجلبها لك الحياة على أسس منتظمة.

أحببت ندف الثلج والعناكب، والغناء والحلم، والحضن الجيد وكوب الكاكاو الساخن. كان العالم رخاءً، موضعًا للاحتمالات اللانهائية، وشريكًا جاهزًا لنجاحك الأكيد. لكن وقع أمر ما حينها".

"ماذا؟"، سألته بحدة.

"حسنًا، لأعبّر عن الأمر بصراحة، لقد ارتكبت جريمة. حقًا أنت ارتكبت أكثر الجرائم خطورة التي يمكن لأي إنسان ارتكابها".

شعرت بعدم راحة. نظر مايك إليّ بجدية شديدة، وقال: "لقد بدأت بخيانة نفسك. تخليت عن ملكية ذاتك الحقيقية لصالح الإيمان بمعتقدات قبيلتك".

"قبيلتي؟".

"نعم، يا جاك. المجتمع هو قبيلتك. كما ترى، بدأت باعتناق معتقدات الآخرين عن الطريقة التي يدور بها العالم وطبيعة دورك فيه. كبحت مشاعرك الجميلة وبدأت بالعيش في عقلك، منفقًا أيامك بالتفكير والحكم والقلق بدلًا من قفز الحبل والرقص واللعب. صرت ساعيًا لإرضاء الآخرين، وصرت تفكر، وتتصرف وتدير نفسك بطرق لم تكن من اختيارك ولكن من اختيار الذين من حولك، مثل والديك ومعلميك وأصدقائك. ولذا استحوذت عليك البرمجة الاجتماعية وبدأت روعتك الشخصية تختفي. قمت بفعل ما يُقال لك، وتصرفت كما أُمرت، وفكرت بالطريقة التي علمك الناس أن تفكر بها".

"وبفعل هذا، بدأت بالعيش في صندوق صغير، إن جاز هذا التعبير"، أضفت.

"بالضبط. بعد أن تموت، سيكون هناك الكثير من الوقت لتقضيه في صندوق صغير . . . لذا لمَ تعيش في واحد بينما أنت على قيد الحياة؟".

"وجهة نظر سديدة" أجبته مستوعبًا الصورة البصرية التي رسمها معملي الحكيم جدًا. "لكنك لا تقول إنه من الخطأ أن يعلم الآباء أبناءهم

الآداب وأن يكونوا مسئولين في هذا العالم، أم هل لديك مشكلة مع المعلمين الذين يظهرون الحزم والراشدين الذين يضعون الحدود؟".

"نعم ولا. بالطبع من المهم للآباء أن يكونوا قادة ومرشدين حكماء لأطفالهم. ومن دون انضباط وحدود صحية، سيضل الطفل الطريق. ولكن الحياة تتمحور بالكامل حول التوازن، وهو واحد من أهم المبادئ التي بوسعي أن أعلمك إياها. بالطبع، يحتاج الطفل إلى أن نعلمه ما يبدو عليه السلوك الجيد، وبلا شك يحتاج الطفل أن نعلمه بشأن الحدود. بعض الحدود التي يتم فرضها على سلوك الطفل تعد ضرورية، ولكن أي حدود يتم فرضها على روح الطفل ليست كذلك".

"أفهم مقصدك".

"هل بوسعي استعارة تجربة طفولتك للحظة؟".

"بالطبع، يا مايك" قلت هذا بينما جلست في مقعدي.

"بعد سن الثالثة أو الرابعة، أراهن أن معظم الطريقة التي أدرت بها نفسك تمت ببساطة لجعل والدتك أو والدك أو معلموك فخورين بك. كل طفل يحتاج إلى الحب ويتوق للقبول، لذا تبدأ بخيانة نفسك وتتصرف بطرق غير حقيقية لأجل جعل الناس الذين تحبهم سعداء بأقصى قدر بوسعك. اعتقدت أن أفضل طريقة لتأمين حبهم كانت أن تتصرف كما رغبوا منك أن تفعل. وبدلًا من الغناء بأعلى صوتك بالسوق التجارية وترك نفسك الحقيقية تتكشف إلى العالم، غنيت همسًا حتى لا تشعر أمك بحرج وتتضايق منك".

"وقد غنيت همسًا من آنها، مجازًا" أجبته مكتسبًا تقديرًا عميقًا للحكمة التي كنت أسمعها.

"صحيح. ما الذي قاله ثوريو ذات مرة؟ 'معظم الناس يموتون وموسيقاهم لا تزال داخلهم'".

"وقال أيضًا 'إن لم يجارِ الرجل رفاقه، فربما كان هذا لأنه يسمع عازفًا مختلفًا. فليخطُ تبعًا للموسيقى التي يسمعها، مهما كانت بطيئة أو بعيدة'".

أضفت هذا القول متذكرًا كلمات الفيلسوف الأمريكي العظيم الذي درست حياته في المدرسة.

"هذا جميل"، قالها مايك بعينين مغمضتين، مستمتعًا بالمعرفة التي عبرت عنها بالكلمات الغنية التي شاركتها. "جميعنا يحتاج إلى أن يعطي جميع الناس من حولنا الإذن ليكونوا نفوسهم الحقيقية. علينا حسبما تقترح أن ندع الناس يمضون بترديد موسيقاهم وأن يشعروا بالأمان في أن يكونوا حقيقيين من حولنا. وهذا ما يتمحور حوله الحب *غير المشروط*: أن تشجع شغف الناس وحبهم وأحلامهم حتى إن كنت لا تتفق معهم. وتلك الكلمات القوية التي شاركتها بدورك للتو، تجعلني أفكر في مقولة سانسكريتية قديمة تقول: 'الربيع قد ولى والصيف قد فات، والربيع قد حل الآن. والأغنية التي خلقت لأغنيها لا زالت لم تغنَّ'. معظم الناس يموتون فعلًا والأغنية العظيمة بحياتهم لا تزال لم تغنَّ. فهم يخفقون في عيش الحياة الجميلة التي خلقت من أجلهم. وهذا ليس إساءة في حق أنفسنا فحسب، بل وإساءة عظيمة في حق العالم".

ارتشف مايك رشفة من الكابتشينو للحظة، ثم تابع الحديث. "حين نعيش حياتنا المثلى، حياتنا الحقيقية، حياتنا الأصيلة، نصبح بكامل عبقريتنا. وحين نظهر في العالم بتلك الطريقة، ينتفع العالم بالأمور التي نقوم بها. إن الأمر يشبه ما كتبه باولو كويلهو مؤلف الكتاب المذهل *الكيميائي*: 'العالم سيكون أفضل أو أسوأ بناءً على ما إذا كنا سنصير أفضل أو أسوأ'".

"يا إلهي! هذه طريقة رائعة للنظر في الأمر"، قلت بشغف.

وتابع مايك حديثه: "لسوء الحظ، معظم الناس لا يفهمون هذا أبدًا. لا يدركون قط أن حياتهم تعني الكثير للغاية لهذا العالم، عليهم أن يتحلوا بالشجاعة ليصيروا من هم عليه بحق. ولذا يا جاك، تصير حياتهم التي كانت جميلة ذات مرة مهزلة. والكثير للغاية منا لا يعيشون بطريقة حقيقية لأنفسنا. إننا نعيش حياة أمهاتنا أو آبائنا أو حتى حياة معلمينا بدلًا من أن

نتحلى بالشجاعة لنعيش الحياة التي خلقت خصيصًا من أجلنا. بالنسبة لي هذه هي الخطيئة الكبرى".

"أفهمك يا مايك"، قلت باحترام.

وتابع في مسار حديثه. "بدلًا من الحلم بأن تصبح رائد فضاء أو شاعرًا أو رجل دولة، أنا متأكد من أنك بينما كبرت تقبلت على نفسك كرهًا أن تصبح شيئًا ما قال لك معلمك إنه من العملي أكثر أن تكونه. بدلًا من أن تكون حقيقيًا وتقول ما عنيت قوله بحق في أي موقف، بدأت بارتداء قناع اجتماعي وفكرت وشعرت وتصرفت وفقًا لما قاله لك الآخرون أن هذه هي الطريقة الملائمة للتفكير والشعور والتصرف. بدأت بإنكار ذاتك، لذاتك. صرت متظاهرًا كبيرًا. وبصورة أساسية ضيّقت الخناق على تعبيرك الذاتي وخسرت صوتك".

اعترفت قائلًا: "هذا صحيح للغاية".

"في عدم التعبير عن نفسك وعن حقيقتك، خسرت الصوت الذي يعبر عن ذاتك الحقيقية للعالم. وشخص دون التعبير الذاتي هو شخص دون حرية شخصية. وشخص لا يظهر بحق من هو للعالم يصير كذلك شخصًا خفيًا، مجرد نسخة مزيفة مجردة عن ذاته الحقيقية".

"لقد ارتكبت جرم خيانة النفس" وافقته، معلنًا استيعابي للمفهوم.

أومأ مايك. "وكلما فقدت رؤية روعتك الطبيعية ومن أنت عليه حقًا، نميت إلى أن تكون شخصًا غير ذاتك الحقيقية. وكلما تصرفت بتلك الطريقة، خسرت احترامك لذاتك. تبدأ جدارتك الذاتية بالتقلص بطرق عميقة. ويومًا بعد يوم يبدأ أعمق جزء بك بالانغلاق والانفصال عن ذاتك الحقيقية. وننسى أن الحياة العظيمة هي حياة الأصالة. كما قال الشاعر ديفيد وايت 'الروح تفضل أن تخفق في حياتها هي بدلًا من أن تنجح في حياة شخص آخر'. ومع هذا لا زلنا ننسى هذه الحقيقة. وهذا يقتل الشخص يا جاك. جزء منه يبدأ في الموت".

"إذًا لماذا نفعل هذا؟ لماذا لا نعالج المشكلة؟"، سألته.

"بسبب الخوف. في البداية، نخشى أن نكون مختلفين. نرغب في أن نندمج مع القبيلة وأن نكون جزءًا من المجتمع. هناك قيمة مهولة موضوعة بعالمنا على فعل ما يفعله الآخرون جميعًا والتفكير مثلما يفعلون جميعًا. *ما الذي سيظنه أصدقائي إن سرت بدربي الخاص ولم أؤمن بطرقهم؟* نتساءل. *ما الذي سيظنه الجيران إن رغب الصغير جوني في أن يصير شاعرًا بدلًا من أن يصير طبيبًا؟* يسأل آباؤنا أنفسهم. وبالتفكير بهذه الطريقة، كآباء، نلعب دور المتحكم في حياة أولادنا، وهو شيء محزن لفعله لأي إنسان. بدلًا من أن نثق بهم ونخلق بيئة آمنة لنتيح لنفوسهم المثلى أن تنمو، نقول للأطفال ما عليهم فعله حين يكبرون لكي ندهش جيراننا الأقرب لنا. وحقيقة هذه المسألة أن آباءنا يفعلون هذا بسبب مخاوفهم. يقول الآباء لأطفالهم إن عليهم أن يصيروا أطباء أو محامين أو أن يتزوجوا من العائلات المناسبة بسبب مخاوفهم من الظهور بمظهر المخفقين إن لم يصير أطفالهم ناجحين بتعريف النجاح في مجتمعنا".

"لكن ما النجاح على أي حال؟ بالنسبة لي *النجاح ليس سوى أن تعيش حياتك وفقًا لحقيقتك ولشروطك*. إنه الامتثال للقيم التي تخاطب الأفضل بداخلك، بغض الطرف عن الضغوط الخارجية للمجتمع. النجاح هو عيش حياتك في عملية خلق ما هو مهم بالنسبة لك وإدراكه - وليس ما هو الأهم بالنسبة إلى أي شخص آخر. وهذا هو كيف عاش الأبطال الذين ساروا على الكوكب من قبلك. وهذه هي توصياتي إليك. ثق بي في هذا. نقطة الحكمة هذه وحدها إن أدمجت بكل يوم من أيامك المتبقية لك، ستؤدي إلى أن تعيش حياة مذهلة".

توقف مايك، ونظر إلى السماء للحظة كما لو أنه يطلب الهداية من الله وتابع حديثه. "السبب الثاني الذي نخون أنفسنا من أجله ونقترض مسار حياة شخص آخر هو لأننا نخشى نورنا".

"ما الذي تعنيه بهذا؟".

"جاك، كل شخص على هذا الكوكب لديه قوة كامنة بداخلنا أكبر مما بوسعنا تخيله. إن علمنا فحسب كم نحن أقوياء ورائعون، لكنا بحق بجّلنا أنفسنا كل يوم. كنا لنذهب في حياتنا ونحن نجلّ نفوسنا باستمرار. كنا لنحب أنفسنا كليًا ونكون البطل والقدوة لحياتنا. لم نكن لنحظى بالمخاوف التي نحظى بها ولم نكن لنحد من أنفسنا بالطريقة التي نفعل بها هذا. ولكن للأسف، القوة التي نحظى بها داخلنا تخيفنا كذلك. فمع الموهبة العظيمة تأتي كذلك مسئولية عظيمة. وعلى مستوى عميق بداخل نفوسنا، نتساءل إذا ما كان بوسعنا التعامل مع القدرة الكامنة المذهلة التي تتواجد داخلنا، ونخشى من شعور الذنب الذي سنحظى به إن أسأنا استخدامها أو أهدرنا قوتنا الطبيعية".

"لذا ننكرها" علقت بقولي هذا. "وبفعل هذا، أظن أننا ننكر أقدارنا كذلك".

"جيد جدًا أيها الشاب جاك. جيد جدًا" علق بهذا مايك، مبهورًا بوضوح من مشاركتي في هذه المحادثة. "نقع فيما يسميه الأطباء النفسيون *الإنكار*. وهذه آلية تكيف يوظفها كل البشر لتجنب الشعور بألم الحقيقة. ما نقوم به هو أن نؤلف قصة لنستخدمها -وإذا أردنا أن نستخدم لغة أقوى، فإننا نكذب بشأن شيء ما- ثم نخدع عقولنا الواعية لتصدق أن هذه القصة حقيقية، رغم أن أرواحنا تعلم أنها كذبة".



"واو".

"يعمل الإنكار بمستوى أعمق من العقل الواعي، لذا لا ندري حتى أننا واقعون فيه. نعم، حسبما قلت، ننكر نورنا. ولكن بمثل مأسوية هذه الحقيقة، هناك حقيقة أخرى، وهي أننا ننكر ظلامنا كذلك. كل واحد منا له جزؤه الخفي، هذه النفس الظلية التي كنت أشير إليها على مر تلك الأيام الماضية؛

جزء من نفوسنا لا نرغب في الاعتراف به، لأن فعل هذا سيجعلنا نشعر بالخزى. وهذا هو الجزء بداخلنا الذي يشعر بالغيرة حين ينجح الآخرون؛ ويسعى للاختباء حين يكون شخص ما بحاجة إلينا؛ ويتصرف بانتقادية حين يتعين أن نقدم الحب؛ ويتصرف بطريقة مسيطرة حين ينبغي أن نتصرف بطريقة داعمة؛ ويشعر بالمنافسة حين ينبغي أن نرى أن جميعنا مترابطون وأنه حين يفوز واحد منا، فإننا نفوز جميعًا. كل شخص على هذا الكوكب له جزء من نفسه يخفيه عن العالم. وبسعينا الذي لا ينتهي لنظهر بمظهر الكمال، نخفيه في صندوق مظلم. وننكر بالفعل عين وجوده. وبفعل هذا، ننكر جزءًا من نفوسنا".

قلت: "لقد كنت أفكر كثيرًا في هذا المفهوم منذ أن صرت معك".

"عظيم يا جاك. لكن هناك المزيد. لأننا ننكر جزءًا من أنفسنا، ليس بوسعنا أبدًا أن نصير أحياء بالكامل. وإظهار القيادة في حياتك يتضمن أن تحظى بالقوة الداخلية لتتقبل كل جزء من نفسك، الأجزاء التي ترضيك وتلك التي لا ترضيك. وما أن تفعل هذا، ستنمي تقديرًا لذاتك سيوصلك إلى حياتك المثلى بسرعة كبيرة. وستصير مكتملًا مرة أخرى. وأن تصير مكتملًا هو أن تصير صحيًا. ولكن قلة قليلة للغاية من الناس يفعلون هذا. فمن الأيسر كثيرًا أن ننكر أجزاءنا غير المثالية، وأن نعرض أنفسنا للعالم بلا عيوب وأن نرتدي قناع الكمال. ومع هذا في أعماقنا نعلم أن هذه كذبة، ونفعلها على أي حال".

"إذًا مفهوم الإنكار هذا الذي ذكرته يبقينا عالقين بكذبة، بشكل ما".

"هذا بالضبط ما يفعله. هذا بالتحديد ما يتمحور حوله الإنكار؛ الكذب على نفسك لتجنب ألم الارتقاء لتملك الحقيقة. بمستوى عميق، ربما تكون تحيد عن النزاهة. بالتأكيد تعلم كيف تتحدث لشخص بنزاهة عالية، وتقول لنفسك إنك شخص جيد له معايير أخلاقية عالية. ولكن إن صرت صادقًا مع نفسك، فربما تبدأ برؤية إنكارك. ربما تبدأ بملاحظة كل المرات التي قلت

فيها كذبات صغيرة أو استعملت أساليب ملتوية. وأقنعت نفسك بأنك صادق أمين - لكن هل أنت كذلك؟ وتظن أن لا أحد يلاحظ هذا، ولكن شخصًا ما يرى كل فكرة وتصرف وشعور. وهذا الشخص هو *أنت*".

"كل واحد منا لديه روح داخله تعلم معنى أن يكون إنسانًا خلوقًا ومحبًا ونبيلًا. وجميعنا داخله مكان عميق يعرف هذا. حين تقوم بأمر خاطئ، بوسعك أن تحاول خداع نفسك بالتبرير لما فعلته على مستوى واعٍ. بوسعك خلق قصة كاملة عن كيف أن العالم خالٍ من النزاهة وأنك الضحية. بوسعك أن تؤسس دعوى بأن الشخص الآخر استحق ما فعله وأنك تصرفت بقسوة تجاهه لتعلمه درسًا. ولكن ليس من مسئوليتك أن تتصرف كشرطي الكون. وظيفتك أن تظهر كقائد في حياتك بفهم الدروس التي تقدمها لك مدرسة النمو هذه، وبفعل هذا، تتطور إلى نفسك الفضلى الحقيقية".

قلت محاولًا أن أستوعب كل شيء: "حسنًا... أسيكون من المناسب أن أقول إن هذه حرب *أصالة*؟ أو لأكون أكثر دقة أهي معركة من أجل النزاهة، حيث إننا حين نتصرف بطرق لا تلائم من نحن عليه حقًا، فإننا نكون بعيدين عن النزاهة؟".

"بالتأكيد يا جاك. وهناك مفهوم قوي للغاية أسميه *فجوة النزاهة*. ولأعبر عنه ببساطة، كلما عظمت الفجوة بين من أنت عليه بالداخل أو نفسك الحقيقية والطريقة التي تظهر بها من الخارج أو ذاتك الاجتماعية، عظمت التعاسة التي ستشعر بها في حياتك. مثلما علقت أشلي مونتاج منذ سنوات عديدة مضت: 'الهزيمة الشخصية الأعمق التي يعانيها الإنسان هي الفارق ما بين ما كان قادرًا على تحقيقه وما صار عليه في الواقع'. كما ترى يا جاك، السبب الرئيسي لكون الكثير من الملايين من الناس بعالمنا اليوم يعانون من الضنك الروحي الذي يحملونه داخلهم بكل لحظة يقظة هو فجوة النزاهة.

إنهم يخونون أنفسهم ولا يدعون جوهرهم الحقيقي يلتمع بالعالم. وأفضل الأجزاء وأعمقها بهم تعلم هذا يقينًا".

قلت لمايك: "اعتادت أمي أن تقول لي 'جاك من أنت عليه كشخص يتحدث بصوت عال جدًا حتى إني لا أستطيع سماع ما تقوله' " .

"امرأة حكيمة. وكانت على حق. علينا جميعًا أن ندع حياتنا تتحدث عن نفسها. من أنت عليه كشخص والطريقة التي تظهر بها في الحياة تقول كل شيء. وتحتاج إلى أن تكون صادقًا مع نفسك، وإلا فسوف يلحق هذا بك".

"الأمر كله منظم بجمال"، قالها مايك ثم ضحك.

"لماذا تضحك؟".

"لأن هذا العالم يعمل بذلك الذكاء الاستثنائي وتصميم الكون مثالي للغاية حتى إنه لا يسعني سوى أن أضحك على كيف أننا نحن البشر نظن أننا مسيطرون عليه بالكامل! أعني، انظر إلى الطريقة التي نُظم بها كل هذا. فكر فحسب في كل هذا لدقيقة"، قال هذا وعيناه تنظران في عيني. "لديك كل هذه القوة الكامنة بداخلك. لديك قيم معينة تحملها هي الأعز عليك. لديك طرق معينة للتفكير والشعور والتصرف هي جزء مما يجعلك فريدًا على هذا الكوكب. لديك شغف معين وتفضيلات تجعلك سعيدًا. وأحلام معينة لحياتك مسجلة بداخلك بعمق كحمضك النووي. كل هذه الأمور هي مناح لذاتك الحقيقية. وبينما تبتعد عن عيش حياة تعكس تلك المناحي لذاتك الحقيقية -بعدم التألق في هذا العالم، وفعل الأمور التي تحبها، والعيش وفقًا لأهم قيمك، والشعور بمشاعرك أو التحدث بحقيقتك- فإنك تنغلق على نفسك ببطء. وينهار شعورك بجدارة نفسك، وتبدأ روحك بالشيخوخة. وتزداد كمية التعاسة التي تعيشها. وتحظى بطاقة أقل وتتقلص إبداعيتك ولا يعود لديك أي شغف".

"إذًا الضنك الذي أشعر به هو هدية"، قلت هذا مستنبطًا فكرة كبيرة.

"أنت ذكي" قالها مايك بينما صفق بيديه بفخر. "هذا هو المقصود! كل عدم الرضا الذي تشعر به لا يعدو بحق سوى أن يكون حياتك الفضلى، قدرك يدق باب حياتك الحالية. الألم الذي تشعر به في جوهرك الداخلي هو روحك تخبرك بأن تستيقظ وأن تعود إلى الدرب، أن تصير منسجمًا وحقيقيًا وأن تكون الشخص الذي أنت عليه حقًا. ومثلما كتب هيرمان هيس في رواية *دميان*: 'كل رجل لديه مهمة حقيقية وحيدة؛ أن يجد الطريق إلى نفسه. . . أن يكتشف قدره -وهو ليس محتومًا- وأن يعيشه بكامله وبحزم داخل ذاته. كل شيء آخر سيكون مجرد وجود احتمالي، محاولة للهرب، عودة إلى أخلاقيات الجموع، والخضوع، والخوف من جوهر المرء نفسه'. والأمر المحزن أن الكثير من الناس لا يلقون بالًا لهذا الضنك، هذا الخواء، هذا التوق الداخلي الموجود بداخلهم، هذا الحث على أن يتيقظوا ويكتشفوا نفوسهم الفضلى. فهم يعتقدون أن تلك التعاسة طبيعية".

"إذًا كيف أحاذي عالمي الخارجي مع عالمي الداخلي؟"، تساءلت.

"عليك أن تبدأ بوعي أن تأخذ خطوات كل يوم لغلق فجوة النزاهة، يا جاك. وبفعل هذا، ستستعيد الشخص الذي أنت عليه حقًا. وحين يحدث هذا تتسرب العظمة إلى شتى أبعاد حياتك".

"من أين أبدأ؟".

"أولًا، عليك أن تتعمق بداخلك وتبدأ عملية معرفة نفسك. معرفة النفس هي نقطة البدء في التميز الشخصي. تعرّف على قيمك الكبرى، وحدد كيف ترغب في إدارة حياتك بحق، وفكر فيما يجعلك سعيدًا. وضّح أي معايير تشعر أنك تحتاج إلى عيش حياتك في ظلها كي تكون صادقًا مع نفسك، ثم فكر بكيف ستظهر في العالم إن كنت حقًا تفكر وتتصرف وتشعر بطرق ذات مصداقية لنفسك. ما الذي سيبدو عليه الأمر كله؟ ما الأمور التي لن تتحملها بعد الآن؟

أي الأنشطة التي لن تشارك فيها بعد الآن، وأي أناس ستختار بوعي أن تزيلهم من حياتك؟".

"أسئلة مثيرة للاهتمام"، علقت.

"أقترح أن تبدأ بالفعل في كتابة ما تكتشفه في تلك المفكرة التي أعطيتك إياها باليوم الأول لك هنا لكي تتمكن من أن تشكل حديثًا مستمرًا مع نفسك. فمن المهم جدًا أن تحظى بمحادثات مع نفسك حتى تعرف من أنت حقيقة. ثم الخطوة التالية هي أن تقوم بفعل كل يوم لتكشف نفسك الحقيقية للعالم؛ لتغلق فجوة النزاهة. ابدأ بعيش حياتك بشروطك".

رددت من خلفه: "أغلق الفجوة".

"نعم - كن أصيلًا، وكن حقيقيًا وكن نفسك. وباللحظات التي تفعل بها هذا ستتنامى ثقتك بنفسك بسرعة فائقة، وستطلق عنان درجة مذهلة من الثقة. ولن تدري حتى ما الذي يحدث، حيث سيحدث هذا بمستوى عميق من اللاوعي. ولكنك ستبدأ برؤية تغيرات كبيرة في الطريقة التي تعمل بها حين تصير نفسك الاجتماعية مجرد انعكاس لذاتك الحقيقية. ستحظى بكميات هائلة من الطاقة وستجد أنك أكثر إبداعًا من أي وقت سبق. وستلاحظ أنه صار لديك شعور عميق بالمتعة والسلام بداخلك. أن تكون صادقًا مع نفسك يرفع حياتك إلى مستوى جديد كليًا ويوقظ نفسك الفضلى. ومن وجهة نظر ما ورائية، حين تحاذي عالمك الخارجي مع عالمك الداخلي، فإن العالم يلقي برياحه خلف جناحيك ويرسل إليك المزيد من كنوزه".

وقف مايك. "قابلني في الغرفة الرئيسية غدًا صباحًا في الساعة السابعة. أريد أن أريك شيئًا" قال هذا بلمحة من غموض. "هذا كافٍ لليوم. لقد أعطيتك الكثير لتفكر فيه، لذا أقترح أن تخلد إلى غرفتك وأن تقوم بكتابة

بعض المذكرات. سجل ما تعلمته مني وما اكتشفته عن نفسك. أعلم أن هذا التدريب سيكون مفيدًا للغاية لك".

وبهذا غادرني، تاركًا إياي بعقل مليء بالأفكار وشعور بالأمل لم أعرفه منذ سنوات كثيرة.



# النافذة ذات الزجاج الملون

*"مستوى التفكير الذي أوصلك إلى حيث أنت الآن لن يصل بك إلى حيث تحلم بالوصول".*

ـــ ألبرت أينشتاين

*"هناك عملاق نائم بداخل كل منا. حين يستيقظ العملاق، تقع المعجزات".*

ـــ فريدريك فاوست

---

"**تعال** معي. أرغب في أن أريك شيئًا"، قالها مايك حين تقابلت معه في الصباح التالي.

تبعته بينما سار إلى مركز أكبر غرفة بدار العبادة. أشار إلى النافذة الملونة الرائعة والتي كانت هي المعلم الأبرز والأكثر روعة بالمساحة كلها. أشعت

الشمس عبر قطع الزجاج الملونة بألوان مختلفة، منشئة قوس قزح ملأ الغرفة بضوء مذهل.

"جميعنا نرى العالم عبر نافذتنا الشخصية ذات الزجاج الملون يا جاك. بوسع حياتك أن تتغير ما أن تدرك بحق هذه النقطة. فحياتي فعلت".

"حقًا؟".

"نعم. إننا نرى العالم ليس كما هو عليه بل كما نحن عليه" علق مايك. "كل واحد منا يسير في هذا العالم كل يوم ونظن أن الطريقة التي نخبر بها العالم هي خبرة الحقيقة. ولكن هذا غرورنا يمرق وإنكارنا يعمل. والحقيقة أنه أي موقف يتلون بنافذتنا الداخلية ذات الزجاج الملون، والذي يعمل كمرشحات للعالم. ومثلما يأخذ الزجاج بالأعلى هناك النور ويبرزه ويلونه، كل معتقد وخوف وافتراض وتحيز نحمله بداخلنا يلوّن تجربتنا باللحظة. ونظن أننا جميعًا نرى الحياة عبر ذات الأعين مثلما يفعل الجميع، ولكننا لا نفعل. هذه فحسب كذبة كبيرة نخدع أنفسنا بتصديقها. كل واحد منا يرى العالم عبر عدسات سياقنا الشخصي، والتي تشكلت بالتجارب الفريدة في حياتنا. وحيث إنه ما من أحد على الكوكب له ذات التجربة الشخصية بأي موقف معين، فإن حياتك تتخذ معنى جديدًا بالكامل باللحظة التي تفهم بها هذا حقًا. وهذه نقطة مهمة للغاية من الحكمة أقدمها لك، يا جاك".

"معرفة مذهلة. أظن أنني لم أخرج عن حيز تفكيري وأتساءل إن كان تفكيري هذا قد عكس بدقة الحقيقة أم لا"، قلت هذا معترفًا.

"كل واحد منا يرى العالم عبر مرشحاته الفريدة من نوعها، والتي تعكس نموذجنا العقلي. هذه النافذة ذات الزجاج الملون للعقل تلون كيف نرى العالم وما نؤمن به بأنفسنا. وتتطلب قيادة حياتنا منا أن ندرك أن الطريقة التي نرى بها العالم ليست بالضرورة انعكاسًا حقيقيًا للحقائق. لا نرى دومًا الأمور تتكشف بالطريقة التي نظن بها أننا نفعل".

"هذه فكرة مخيفة للغاية يا مايك"، صرحت بهذا. "إنها تجعلني نوعًا ما أشعر بعدم ارتياح أن أصدق بأنها حقيقية. إنها تجعلني أقلق".

"هذا حسن يا جاك. أنت تشعر بالخوف مرة أخرى، وهو رد فعل بشري طبيعي يظهر يقينًا حين نضغط لنفكر أو نفعل شيئًا جديدًا في حياتنا. والخوف يظهر في صورة التوتر. وما أن تصير واعيًا بهذه العملية الطبيعية، فلن يكون للخوف سلطان عليك وستتجاوزه. وأفضل طريقة لتحرير خوفك هي أن تشعر به وتمر به؛ استسلم للخوف وتوقف عن مقاومته. اجلس فقط مع خوفك وحاول بالفعل أن تتصهر فيه. وحين تفعل، يحدث شيء ما مدهش: سيختفي خوفك. ولكن تذكر أن الخوف لا يعدو سوى أن يكون شعورًا، إنه ليس حقيقيًا. لا تهرب أبدًا من مخاوفك؛ حاول دومًا أن تجري نحوها. *فالمكان الذي تعيش فيه أعظم مخاوفك هو أيضًا المكان الذي تكمن فيه أعظم قفزات نموك*. وحيث إن غرض الحياة البشرية يتمحور بالكلية حول النمو، فاغتنم الفرصة المجيدة التي يقدمها لك الخوف. وحسبما ذكرت سابقًا، الأمور التي تخشاها في الحياة تقدم لك أرضًا خصبة جدًا لاكتشاف الذات".

"ولكن أحقًا أن جميعنا نرى حقيقتنا بصورة غير صحيحة؟"، سألته.

"أنا لا أقول إننا جميعًا نرى العالم بطريقة غير صحيحة. بعض الأوقات نفعل فيها هذا، ولكن في أحيان أخرى يكون ما نظنه يحدث يعكس الحقيقة بالفعل. ومقصدي ببساطة أنه لتتغير حياتك، عليك أن تتغير. وإحدي أفضل الطرق لفعل هذا هي أن تفهم الحقيقة البسيطة لكوننا نرى العالم ليس على حقيقته بل على حقيقتنا".

وبهذا قادني مايك عائدًا إلى غرفتي وتركني وحيدًا لليلة. كان عقلي يدور بكل ما تعلمته على مدار فترة قصيرة كتلك. كان هناك الكثير للغاية من المعلومات الجديدة لدمجها. فأنا كنت في روما، أتدرب على يد رجل دين يشاركني نظرته للكون، وهي نظرة ستغير ثوريًا شتى مناحي حياتي إن التزمتها.

وشعرت حقًا بخوف حين فكرت فيما قاله هذا الرجل المذهل. أن أعيش حياتي وفقًا لتلك المفاهيم الجديدة يعني أنني عليّ أن أرى العالم عبر زوج جديد كليًا من الأعين، وقلة قليلة من الناس بالعالم أعرفهم عاشوا هكذا. ومع هذا بينما حملقت بالمدينة وتمعنت بالنجوم المتلألئة في سماء روما الرائعة، نما بداخلي سلام أعمق من أي شيء قد عرفت يومًا أنه نما بداخلي. ولمعت كلمة واحدة بعقلي: *الثقة*.

---

على مدار الأسابيع القليلة الماضية، اعتدت نظامًا رائعًا بدار العبادة: أصحو مع الفجر وأتأمل مع مايك لمدة ساعة. هذا الالتزام كان صعبًا للغاية بالنسبة لي في البداية، ولكن بعد بضعة أيام قليلة، بدأت قوة داخلية بالظهور بداخلي، وصارت الممارسة أيسر. بدأت بالتغير أسرع كثيرًا وبدأت بالعمل على مستوى جديد كليًا. بدأت باستيضاح أمور أقل بتفكيري وبالوصول إلى مستوى أعلى من الوعي. وكلما تعمقت، رأيت أنني لست أفكاري - لقد كنت مفكر أفكاري، وكلما صرت شاهدًا عليها، صمت عقلي الثرثار وزاد سكونه.

علمت في جوهري أنني كنت أنمو كإنسان كما لم أفعل من قبل. وأكثر من أي وقت مضى، اتفقت مع وجهة نظر مايك بأن هذا الدرب الذي نحن عليه لا يتعلق بالتحسن ومحاولة أن نصير مثل شخص آخر، مثل أبطالنا على سبيل المثال. بدلًا من هذا شعرت بعمق شديد أن هذه الرحلة في الحياة تتعلق باستعادة الهوية التي كنا عليها بحق. إنها عملية تذكر. لكنني لم أصدق هذا فحسب، بل صرت بالفعل *أعرف* هذا.

وبعد تأملنا اليومي بالصباح، كنت ومايك نتناول إفطارًا بسيطًا من الفاكهة والحبوب ثم نتنزه بالحديقة خلف دار العبادة حيث يقضي الساعات

التالية في تدريبي وتعليمي الدروس الأساسية للعيش حياة حكيمة ونبيلة. وببضعة صباحات قليلة، عرض حكمته في صورة مواعظ، واقفًا جوار شجرة ورد جميلة متحدثًا بشغف وحماس ارتبطا بأعمق مكان في قلبي. وفي أيام أخرى، كان أكثر استرخاءً، وجعلني أضحك بينما كشف معرفته المذهلة لي في صورة قصص مضحكة.

و في كل مساء، أسير إلى غرفتي الصغيرة وأفتح النوافذ، وأنظر إلى السماء وأنمو بمعرفتي الذاتية. كل يوم أحظى بنقلات مدهشة بالطريقة التي أرى بها العالم وبفهمي لتصميم هذا الكون البديع. سرعان ما رأيت أن كل واحد منا مرتبط بالآخر. وأن هناك نظامًا فيما يبدو أنه أحداث عشوائية في حياتنا، رغم أن معظمنا لا يتعرف على هذا أبدًا. كل النقاط بحياتنا مترابطة، وكل شيء يحدث لنا لسبب. والحياة هي بحق مدرسة النمو، وكل من ظروف حياتنا تعزز نمونا الشخصي إن تمتعنا بالوعي لنجد ثم نعيش بالدروس التي تقدمها.

وقد أدركت أن حياة كل إنسان بها جمال رقيق. والأوقات الحزينة تصلحنا وتودي بنا إلى الخير، بينما الأوقات الطيبة تظهر لنا غنى احتمالاتنا وتقدم لنا نعمًا لنقدّرها. وأدركت كذلك أن لا شيء خير مطلق ولا شيء شر مطلق يدوم طويلًا. 



# ٦ السعي لهدف

*"ستكون سعيدًا بنفس الدرجة التي تكون بها مفيدًا".*

ــ كارل ريلاند

---

**ذات** صباح، جلس مايك على أريكة خشبية بالحديقة الخصبة خلف مدخل دار العبادة الخلفي. كان هذا المكان حيث قضى الكثير من الوقت في تفكر صامت وتأمل.

"استمر في إيمانك بأن هذا الكون مكان ودود"، أخبرني مايك. "العالم بحق يرغب في أن تفوز. تخلَّ عن وهم السيطرة الذي يعيش معظمنا في ظله أفضل سنوات حياته، واختر أن تكون فضوليًا. وستجد أنك إن عشت بهذه الطريقة، فستقودك قوة أعظم من نفسك إلى نفسك الفضلى بصورة يومية. وستقودك حرفيًا نحو ندائك".

"لقد تساءلت دومًا ما هي رسالتِي الحقيقية في الحياة، يا مايك. ففي أعماقي، علمت أنه لكل واحد منا شيء خاص هو هنا لفعله في هذا العالم"، قلت هذا.

"إليك درسًا كبيرًا: سر الشغف هو الهدف. ما أن تجد نداءك -ذاك الهدف المقنع الذي بوسعك تكريس حياتك له- فإن قلبك سيبدأ بالغناء، وستحظى بشغف، وقوة، وسلام داخلي أكبر مما قد تتخيله قط. اكتشاف حلم قوي بوسعك عيش حياتك به سيعطيك قوة هائلة ودافعًا وطاقة. حلم قوي يعطيك الأمل يا جاك. التركيز سيغمر أيامك لأنك ستعلم تحديدًا ما الذي خلقت على هذا الكوكب لفعله".

"مذهل".

"أحد الأسباب الرئيسية لاكتشاف رؤية شخصية وتأسيسها أو هدف مركزي لحياتك هو أن تركز على أعلى أولوياتك. حيث قال إدوارد جي. بلوير-ليتون: 'الرجل الذي ينجح فوق أنداده هو الذي يتعرف على هدفه بوضوح مبكرًا في حياته، ويوجّه نحوه طاقاته باعتياد. حتى العبقرية ذاتها لا تعدو سوى أن تكون ملاحظة ثاقبة يعززها ثبات الهدف. كل رجل يلاحظ بتيقظ ويحل الأمور بثبات ينمو بلا وعي إلى عبقري'".

"لم أفكر قط في العبقرية هكذا"، قلت متفكرًا.

"الأمر يدور بأكمله حول التركيز على أسمى أهدافك" أجاب مايك. "حين تعلم ما هو الأهم في حياتك، يكون بوسعك أن تصبح أكثر تحديدًا فيما تفعله وما لا تفعله".

"وجهة نظر سديدة".

تابع مايك: "حين تجد الدافع الأساسي في حياتك... فلن تردعك أي صعوبات، مهما كانت شديدة. فتكوين رؤية شخصية لحياتك هو أفضل طريقة لتخطي المشكلات وتعظيم الإشباعات. صاغها دافنشي صياغة حسنة للغاية حين قال: 'إن ثبتّ مسارك على نجمة، فستتمكن من الملاحة عبر أي عاصفة'".

"كما ترى يا جاك، إن أعمق حاجات القلب البشري هو الحاجة للعيش لغرض أسمى من أنفسنا. جميعنا لدينا توق عميق للظهور في العالم بطريقة

تصنع الفارق بحياتنا وحياة الآخرين، وتربطنا بغرض يتسامى فوق حدود حياتنا. جميعنا لدينا جوع بشري أن نعلم أننا بنهاية حياتنا لم نعش على هذا الكوكب سدى. وفي اللحظة التي تكتشف فيها نداءك، هدفك الرئيسي، مصيرك الأساسي، فهذه هي النقطة التي ستخطو بها إلى كينونة جديدة تمامًا. ستتوقف عن القلق بشأن جني المال أو الشهرة أو تسلق السلم الإداري، وستبدأ بإشغال نفسك بالقيام بدورك لخلق عالم جديد، وجعله مكانًا أكثر حبًا. وهذا حين يبدأ أفضل جزء فيك بالشعور بالسعادة. وبمستوى عميق، ستشعر بشعور أفضل حول نفسك كإنسان. وستبدأ بالشعور بالرضا، وبأن حياتك مهمة. وعندها ستتخذ حياتك صفة العظمة".

"هذا رائع"، أجبته.

"فلأصغ الأمر بهذه الطريقة: حين *تنتقل من الشعور بغريزة البقاء إلى التزام بخدمة الآخرين، لن يسع حياتك إلا أن تنفجر بالنجاح*".

"كيف أجد مصيري هذا؟".

"أنت لا تكتشف مصيرك حقًا يا جاك - بل هو يكتشفك".

"حقًا؟".

"نعم. كلما استعدت ذاتك الحقيقية، تكشّف مصيرك أمام عينيك. ومثلما قلت لك سابقًا يا صديقي الشاب، فقط واصل القيام بعملك الداخلي - هذا هو أهم شيء. فمثلما قال الفيلسوف الألماني بنديكت دي سبينوزا: 'أن نكون ما نحن عليه وأن نصير ما نحن قادرون على أن نكونه هو الغاية الوحيدة في الحياة'. كلما وجدت نفسك الجوهرية وقدمتها للعالم ليراها الجميع، انتقلت إلى تدفق الحياة. وبفعل هذا، سيجدك مصيرك".

كنت متشككًا، فقلت "هل الأمر بهذه البساطة؟".

"نعم بالفعل هو كذلك" أجابني مايك. "فقط كن أكثر صبرًا وانفتاحًا. وصل توماس مرتون إلى المغزى جيدًا حين قال: 'نحن نملك ما نسعى له. إنه هناك طيلة الوقت، وإن أعطيناه الوقت فسيكشف عن نفسه لنا لنعرفه'. كلما عرفت الشخص الذي تكونه بحق أكثر، رأيت أنك تتمتع بكل الحكمة والقوة والقدرة التي تمنيتها طيلة حياتك. *لديك بالفعل ما حلمت دومًا بكونه. عليك فحسب أن تعرف هذا*. وحين تفعل، ستتمكن من الوصول إلى الاحتمالات التي خلقت من أجلك. فقط واصل المضي بعمق واعمل على نفسك. وواصل الثقة وابق منفتحًا".

توقف مايك لوهلة ثم تابع حديثه. "جاك، لقد أبليت بلاءً حسنًا هنا. لقد كنت واحدًا من أفضل طلابي. ولكن وقتنا سويًا قد انقضى. لقد كنت معي لأربعة أسابيع، والتحولات التي رأيتها فيك كانت رائعة. . . لكن الأفضل لا يزال سيأتي. لقد غرست بعض البذور بداخلك والتي بدأت لتوها بالنمو فحسب. لقد كان شرفًا لي مقابلتك، ابن صديقي العزيز كال. ستبلي حسنًا بالعالم وستشق طريقًا مذهلًا، أنا على يقين من هذا. استمر بالصدق مع نفسك يا جاك. واصل السعي للحقيقة - وكن واثقًا دومًا".

وبهذا أعطاني مايك عناقًا دافئًا. ثم دار بخفة وسار عبر الحديقة إلى دار العبادة التي ظلت بيته لسنوات كثيرة. وأشرقت الشمس بقوة، ووقفت فحسب بجوار شجرة ورد، متفكرًا في الأسابيع الأربعة الماضية وما مررت به. وفكرت في كلمات لويزا ماي ألكوت:

*"بعيدًا هناك في ضوء الشمس أسمى تطلعاتي.*
*ربما لا أصل إليها، ولكن بوسعي أن أنظر لأعلى وأن أرى جمالها، وأؤمن بها وأحاول أن أتبعها".*

ومن ذاك الموضع بداخلي الذي عرف، شعرت بأنني بحق على الطريق.

# راكب
# الأمواج

# ٧ مقابلة مع خبير القلوب

*"بداخلك جذوة تنتظر أن تصير نور روحك. حين تحترق تلك الجذوة الداخلية وتضطرم لمعانًا ستشعر بصحوة رائعة في حياتك".*

— برادفورد كيني

*"كل عام أعيشه أصير أكثر اقتناعًا بأن ضياع الحياة يقبع في الحب الذي لم نعطه والطاقات التي لم نستخدمها والحذر الأناني الذي لم يخاطر بشيء، والذي، من خوفه من الألم، يفوّت علينا السعادة كذلك".*

— ماري كولوموندیلي

---

**لم** تر عيناي قط مشهدًا بهذا الجمال. لقد ذهبت إلى العديد من الشطآن من قبل، لكن هذا الشاطئ تفرد عن البقية. بدا وكأنه قطعة صغيرة من الجمال الأخاذ. ولذا، بينما كنت أدفع لسائق سيارة الأجرة قلت له إنني سأجد طريقي لبيتي.

"أأنت واثق من هذا يا رفيق؟"، سألني. "نحن على بعد أميال من أقرب مدينة وهذا أكثر الشطآن عزلة على الجزيرة. بوسعي أن أعود من أجلك في غضون ساعات إن أردت".

"لا . . . ولكن أشكرك" أجبته. "عندي شعور بأنني سأكون على ما يرام هنا. فالكون مكان ودود كما تعلم"، قلت له هذا بابتسامة العالم ببواطن الأمور.

حدق بي السائق بدهشة، وهز رأسه ثم قاد سيارته مبتعدًا. لم يكن بوسعي رؤية أحد على مدى البصر، ولكن هذا لم يكن مهمًا. ببطء قطعت طريقي من الطريق إلى الرمال وخلعت حذائي المفتوح. كان المشهد لا يوصف بأقل من أنه فاتن: كان المحيط يعكس زرقة سماوية مذهلة، وكانت الرمال ناعمة بيضاء، والشمس رغم شدتها داعبت جسدي وملأتني سلامًا. جلست شاكرًا في صمت لكل النعم التي بدأت تملأ حياتي منذ مقابلتي مع كال -أبي- منذ عدة أسابيع.

وبعد حوالي عشرين دقيقة من حمام الشمس الممتع، لاحظت بعض الحركة بالطرف البعيد من الشاطئ. وبينما ركزت أكثر، صار بوسعي رؤية ما بدا أنه رجل يقوم بنوع من الرقصات القبلية بالرمال. كانت يديه تضربان وركبته تدقان ورأسه يهتز. أحسست بالخوف. كنت وحدي هنا وللحظة تساءلت عن مدى سلامتي. ثم حدث شيء رائع. لمعت كلمة *الثقة* في عقلي، وتذكرت ما قاله لي مايك ذات يوم في روما: "خلف كل واحد من مخاوفك، ستكتشف كنزًا". سعيت بقوة داخل نفسي ووجدت هذا الشعور الجديد بالشجاعة الذي ولجت إليه أكثر وأكثر في الأسابيع الأربعة الماضية بينما ترابطت مع قوتي. ثم قمت بجرأة بالبدء بالسير نحو هذا الشخص.

وبينما اقتربت أكثر، رأيت الرجل بوضوح أكبر. كان لا يزال يتحرك بغرابة، كما لو كان في حالة نشوة جامحة، ولم يبدُ عليه أنه قد لاحظ أنه لم يعد وحيدًا على الشاطئ. وسرعان ما كنت بقربه، ومع هذا تابع أداء رقصته. وفي النهاية، كسر الصمت وفتح عينيه.

"أهلًا بك في شاطئي يا جاك. ما الذي أخرك هكذا؟" سألني بابتسامة واسعة.

كنت مندهشًا. كيف يمكن لهذا الرجل أن يعرف اسمي؟ لمعت *الثقة* في عقلي مرة أخرى.

"أنت تعرف اسمي؟"، سألته مندهشًا ولا زلت خائفًا بعض الشيء. "كيف؟".

"نعم، أعرف اسمك جيدًا، أخبرني كال كل شيء عنك. ويا له من رجل. ويا إلهي، كم كان قادرًا على الاحتفال".

"أنت احتفلت مع أبي؟"، تساءلت بعدم تصديق.

"أوه، كان هذا كله جيدًا، مرح نظيف - لا شيء تقلق بشأنه"، قال هذا وهو يمسح عرقه عن صدره.

تمعنت في هذه الشخصية الغامضة لوهلة بينما رفع وجهه نحو الشمس. وخمنت أن عمره ٤٥ عامًا. كانت بشرته مصبوغة بالسمرة وجسده تقريبًا في حالة بدنية ممتازة، بعضلاته الظاهرة من خلف بشرته المرنة. كانت عيناه بلون أزرق باهر، وشعره مصفرًا جراء تعرضه للشمس. وارتدى فحسب قلادة مصنوعة من أصداف البحر وسروالًا من النايلون بدا وكأنه يحظى بكل لون من ألوان قوس قزح مرشوشة فوقه.

"اسمي مو. مو جاكسون"، قالها بينما مد يده. "أهلًا بك في هاواي. هذا شاطئي، أفضل مكان بالجزيرة لتركب الأمواج، وأنا أحظى به لنفسي بالكامل. يقول المحليون إنه مسكون بالأشباح، لذا ليست هناك فرصة للصحبة. وهذا حسن بالنسبة لي" قال هذا بلهجة مرتاحة. "يتسنى لي ركوب الأمواج هنا طيلة اليوم، بمفردي، وهذا يناسبني بامتياز".

سألته: "أأنت راكب أمواج؟".

"نعم يا صديقي" أجابني بفرح. "مثلما كان كال. لقد كان متمكنًا للغاية من هذا أيضًا، تقريبًا بمثل ما أنا متمكن" قال هذا مبتسمًا.

"وماذا عن الأمر الذي كنت تفعله لتوك؟ تلك الرقصة الصغيرة؟".

"أوه، لقد كنت أحظى ببعض المرح فحسب. أحب أن أرقص - هذا يبقيني في تدفق الحياة ويذكرني بألا أخذ الأمور بجدية أكثر مما ينبغي".

"تدفق الحياة؟".

"بالطبع" قالها مو. "أعيش حياتي لحظة بلحظة. أنا ملتزم بالعيش في حالة من السماحة المستمرة. أحاول أن أبقى حاضرًا كليًا لكل شيء يتكشف لي. الماضي قد فات؛ فات منذ وقت طويل. لذا فلسفتي تسير هكذا: أنني لا أدع أمسي يستغرق وقتًا كبيرًا من يومي".

"وماذا عن المستقبل؟"، تساءلت.

"المستقبل ليس حقيقيًا يا رجل. إنه فحسب وهم بعيد برأيي. والشيء الوحيد الذي أركز عليه هو روعة كل دقيقة. أعيش في التدفق وأستقبل الأمور بمثل ما تجيء. أتبع قلبي. وأحب هذا!" عرض علي هذا بحماس بالغ. "إليك هذا من أجلك". أضاف وهو يعطيني مظروفًا أخرجه من جيب سرواله القصير. "اقرأ الصفحة بداخله".

سحبت ورقة مكرمشة وقرأت كلماتها بعناية. قال نصها:

*"أيها اليوم العادي، فلأكن واعيًا بالكنز الذي أنت إياه. دعني لا أتركك تمر سعيًا وراء غد مثالي نادر. يومًا ما سأغرس أظفاري بالأرض أو أدفن وجهي بوسادتي أو أشد على نفسي أو أرفع يدي للسماء وأرغب أكثر من كل شيء في العالم في عودتك".*

ـــ ماري جين أيرون

"أظن أن هذا صحيح"، قلت متفكرًا. "الكثيرون للغاية منا يشتكون من أنهم لا يحظون بوقت كافٍ بحياتنا، ومع هذا نضيع الكثير من الوقت الذي نملكه بالفعل. ونقضي حياتنا نطارد قدر الذهب الزائغ هذا، لنكتشف فحسب أن كنوزنا الفضلى كانت أبسط الأمور التي حظينا بها دومًا ولكننا لم نعرفها قط".

"لقد فهمت"، قالها مو وهو يومئ برأسه موافقًا. "معظم الناس يركضون دومًا نحو أرض الأحلام التي يظنون أنها ستحل كافة مشكلاتهم وستغمرهم بالمتعة. يقولون لأنفسهم 'ما أن أحقق هذا أو ذاك سأصبح سعيدًا'. لكنني أؤمن بأن السعادة ليست مكانًا تصل إليه، بل هي حالة داخلية تخلقها. أي شخص يمكنه أن يكون سعيدًا، فهذا متاح للجميع وهو متاح الآن. إننا فحسب نحتاج للتوقف والانتباه إلى الكنوز التي تحيطنا بالفعل. لذا أعيش حياتي الآن لأقصاها. عيناي مفتوحتان. وأنا متيقظ. وأحب كل لحظة في هذه المغامرة المفردة الكبيرة".

"وأين تعيش؟"، سألته بفضول.

فأشار إلى كوخ مسقف بالقش على حافة الشاطئ، حيث الساحل قد برز كإصبع. وكانت هناك حديقة صغيرة مليئة بالورود بجواره، ودراجة قديمة يغلفها الصدأ ترتكن إلى جانبه.

"هذا قصري يا جاك، منزلي. وأنا أحبه!" زعم هذا بفخر.

"هذا مثير" أجبته، غير عالم ما ينبغي عليّ أن أظنه.

"إنه أكثر من مثير - إنه ممتاز. ليس عندي شيء أقلق عليه، لا أحد ليضايقني، وأنا بجوار تلك الأمواج التي تجعل قلبي يتقافز. أنا في نعيم فيما يخصني. لذا أهلًا بك! هذا سيكون منزلك للأسابيع الأربعة القادمة".

"يبدو هذا رائعًا بالنسبة لي. أعلم أنني مشارك بمتعة حقيقية"، أجبته بابتسامة.

"لقد خططنا كل شيء من أجلك"، تابع مو حديثه. "أنت تعلم هذا بالفعل، أنا واثق من هذا. وسأكون سعيدًا أن أحظى بنعمة صحبتك. وسأعلمك كل شيء عن السؤال الثاني من الأسئلة الختامية".

تذكرته: "هل أحببت جيدًا؟".

"نعم، هذا صحيح".

"عظيم، لكن الآن يا مو، لأكون صريحًا للغاية معك، أحتاج إلى التركيز على عملي الداخلي أكثر من الوقوع في الحب. أنا أمر بالكثير من النمو الداخلي الآن حتى أن كل مكون في حياتي يبدو أنه يتغير. ونافذتي ذات الزجاج الملون تتحول جذريًا إن جاز التعبير".

"علمك مايك هذا، أعلم هذا. يا له من رجل عبقري"، قال مو بصدق.

"هل تعرف مايك؟".

"بالطبع. لقد كنا أصدقاء لسنين، ولكنه يخاف من الماء رغم هذا" علق بهذا رفيقي مقهقهًا. "لم أستطع قط أن أقرّبه من لوح ركوب الأمواج، مهما حاولت بجد. هو الخاسر"، قال مستنكرًا.

تابع مو حديثه: "على أي حال، ردًا على قولك... هناك أنواع كثيرة من الحب: الحب الشهواني وحب النفس وحب العائلة وحب الحياة ذاتها وتكشفها الإعجازي. وآخر واحد منها هو ما سنركز عليه أنا وأنت يا صديقي. عملنا سويًا سيتعلق بفتح قلبك كي يمكنك أن تنفتح على الحياة وكل مسراتها. وأراهن أنك لم تحلم قط بأن تحظى بمدرب للقلب، صحيح؟".

"مدرب للقلب؟ لم أسمع بهذا قط".

"نعم، أعلم هذا" قالها مو. "هذا مبتذل بعض الشيء، لكن كال رغب في الأمر بهذه الطريقة. لقد خطط لكل تدريب الحياة هذا وطلب منا أن نكون مدربيك. لقد رغب بحق في أن يساعدك يا جاك، فالرجل أحبك بحق. ولكن دعني أتابع. لقد وجدت طريقة لعيش حياة غنية ومدهشة. أعني غنية بحق ومدهشة صدقًا. أنا أسعد شخص أعرفه، هنا على هذا الشاطئ الخالي. أستيقظ كل صباح بمتعة عميقة في قلبي. وأركب الأمواج. وأرقص. وأرسم بالصباح وأحيانًا بالليل متأخرًا، أشاهد النجوم بينما أغفو. وأكتب الشعر بينما تغرب الشمس. أشعر بأنني أغنى رجل بالعالم. والشيء الجميل هو أنني لا أختلف عنك حقًا. بوسعك أن تحظى بما أحظى به، إن أردت هذا".

تابع مو حديثه: "بدأ كل هذا حين توقفت عن عيش أيامي داخل رأسي وبدأت بفتح قلبي. لقد كانتهذا هو الفعل الأنسب لي. قالها كارل يونج بأفضل طريقة: 'ستصبح رؤيتك أوضح فقط حين تنظر داخل قلبك. من ينظر للخارج يحلم. ومن ينظر للداخل يستيقظ'".

"مقولة عظيمة"، قلت شاعرًا بموجة من السلام والراحة تغمرني بينما أستقبل تلك الكلمات. "حسنًا، من الرائع مقابلتك يا مو جاكسون. أنا أتطلع حقًا لقضاء وقتنا سويًا"، قلتها بثقة بالغة.

"عظيم! جاك، أفهمك حين تقول إنك تمر بفترة تحول عميق. هذا جيد. أفضل موضع تكون فيه بالحياة. أعلم أن هذا يمكن أن يكون مرعبًا في بعض الأوقات، ولكن اثبت هناك. حاول أن تكون حاضرًا بالكامل في العملية التي تخوضها. هذا هو أهم وقت بحياتك... حتى الآن. لذا اعتلِ هذه الموجة، وستكون ممتنًا أنك فعلت. في الواقع، أراهن أنك بعد إقامتك مع مايك، بدأ قلبك بالفعل بالانفتاح على حكمتك الداخلية".

"أنت على حق. تراودني كل تلك الأفكار التي لم أحظ بها من قبل، وأنا غير واثق حقًا من أين تأتي"، علقت آملًا في بعض الإرشاد.

"أنت تخرج من رأسك وتنتقل إلى قلبك، وهو المكان الذي توجد به كل إجاباتك. العيش في رأسك هو اللعب بأمان مع حياتك. تحاول أن تكتشف الأمور. تخطط وتقلق وتغضب من ماضيك وحاضرك ومستقبلك. تقضي وقتًا أكثر مما ينبغي في تحليل ما يمكن أن يصير وما قد تفوته بعيش الحياة التي تحتاج إلى عيشها. والطريقة المثالية لتتعلم من الحياة هي أن تكون حاضرًا في كل لحظة تقدم إليك؛ ولا يسعك فعل هذا إن علقت في أفكارك".

توقف مو لثانية ثم تابع حديثه. "لقد كنت مثلك يا جاك، أعيش داخل عقلي. ولقد اعتدت بالفعل أن أعمل بذات الصناعة التي أنت بها".

"الإعلان؟".

"نعم، الإعلان. هل سمعت قط بمجموعة إم. جيه. إنترناشيونال؟".

"بالطبع. إنها واحدة من أكبر خمس وكالات إعلان بالعالم. مقرها في شيكاغو، ولها ٢٣ مقرًا حول العالم، ومئات الملايين من الدولارات كعوائد سنوية".

"خمن من أسس هذه الشركة؟"، سألني مو بينما ربت على ظهره بفرح.

"لا تمازحني!" قلت له هذا. "إم جي هي أنت، مو جاكسون؟".

سارع مجيبًا "نعم".

"هذا لا يصدق. حقًا؟". لم يسعني تصديق كون راكب الأمواج هذا الذي كنت أتحدث معه بشكل عارض كان واحدًا من أشهر العقول التسويقية في العالم منذ عقد مضى فحسب. كانت مؤسسته رائدة الكثير من الابتكارات وعُرفت على نطاق واسع بطرقها القاسية وتوجهها العقلي نحو الفوز مهما كلف الأمر. كانت إم. جيه. إنترناشيونال شركة عالمية، وكان من الصعب استيعاب كون هذا الرجل المسالم بصورة استثنائية الواقف أمامي على هذا الشاطئ البديع بوسط اللامكان هو من ادعى أنه هو.

"ثق بي، هذا صحيح" أجابني مو. "رحلتي إلى النجاح كانت سريعة. بدا وكأنني أمتلك لمسة ميداس حين كنت في العمل الاستثماري. كان لا يمكن إيقافي لسنوات كثيرة، وكنت أجني الملايين أثناء ذلك. وكانت لدي فحسب الحاسة السادسة فيما يتعلق بكيفية التقدم للأمام. وبحلول عامي الأربعين، تملكت معظم الممتلكات المادية التي قد يحلم بها أي شخص من عالمك: طائرة خاصة، ومنزل بجزر الكايمان، ومكان بأسبن، وبضع سيارات بورش مثيرة بمرآبي الخاص، وزوجة مذهلة. وبعد كل تلك السنوات التي قضيتها في مطاردة النقود والشهرة والإشادة، خمن ما اكتشفته؟".

"أخبرني؟"، سألت وأنا أنظر متعمقًا في عيني مو، اللتين صارتا ممتلئتين بنظرة حزن وندم.

"تعلمت أنني لا زلت أرى الشخص عينه في المرآة كل صباح. شعرت بذات الطريقة التي كنت أشعر بها حين كنت جائعًا ومفلسًا. وكانت لا تزال لدي

ذات المخاوف التي أعاني منها وذات الهموم التي استحوذت عليّ منذ أن كنت طفلًا. لا زالت لدي ذات المعتقدات المقيدة عن نفسي وعما بوسعي فعله. لذا علمت أنه مهما بدا عالمك الخارجي جميلًا، فإن ما بالداخل هو المهم. وإن كان عالمك الداخلي فوضويًا وغير صحي، فما من شيء تحصل عليه بالخارج سيجعلك سعيدًا أبدًا. وعلى النقيض، إن كان عالمك الداخلي صحيًا ومكتملًا، فإن أبسط الأمور وأكثرها أساسية في عالمك الخارجي سيملأ قلبك وروحك. وأعظم الكنوز في الحياة بحق هي الكنوز الداخلية، يا صديقي. مثلما قال إيمرسون: 'دون قلب ثري، تكون الثروة فقرًا قبيحًا'".

"أنا أتعلم هذا بينما أتعمق"، قلت بتدبر.

"مهما كان مقدار ما جمعناه من مال، لا شيء بوسعه قط أن يعوض أي نقصان نشعر به داخل أنفسنا. كوننا بشرًا، جميعنا لدينا تلك الفراغات داخلنا التي تتوق إلى أن نملأها. بعضنا له فراغات صنعها الآباء الذين لم يهتموا بحاجاتنا العاطفية كأطفال؛ ولآخرين فراغات صنعها الزملاء غير المراعين الذين لم يكن بوسعهم رؤية قيمتنا الحقيقية. ولا يزال آخرون يحظون بفراغات صنعها المعلمون الذين علمونا أننا لم نكن قط جيدين بما يكفي، مهما حققنا. وبينما نمينا راشدين، تطلعنا عن غير وعي للآخرين وللأشياء لنملأ تلك الفراغات - لتكملنا. وحين لا تفعل، ننتقل بحثًا عن الحل التالي. إنه مسعى لا ينتهي، وهو يفرغنا كبشر من سلامنا الداخلي".

"إذًا ما الحل الدائم؟"، طرحت سؤالي هذا بينما سرت مع مو بطول الشاطئ، والنسيم العليل يداعب وجهينا.

"أن ننظر داخلنا" أتاني الرد. "افعل ما يتطلبه الأمر لإكمال نفسك. املأ فراغاتك. وتذكر أن بوابة الإشباع تنفتح إلى الداخل، وليس للخارج. وهذا هو السبب في أن الأولوية لكل إنسان بقدر ما يمكنني قوله هي فعل الأمور الداخلية العميقة، ذلك العمل الداخلي الذي تحدثت عنه للتو".

"هذه طريقة رائعة للنظر في الأمر يا مو".

"هذا حقيقي. فالدخول بالعمق يعني أن تعالج الأمور التي تقيدك عن معرفة كم أنت رائع بحق".

"مثل اعتقاداتي غير الصحيحة، والافتراضات الخاطئة، والمخاوف، والتحيزات الشخصية"، قلت مضيفًا.

"نعم، تلك الأمور والمزيد. بالتعامل مع تلك الأمور بطريقة حقيقية جدًا، يكون بوسعك حينها أن تشعر بشعور أفضل كثيرًا بعالمك الخارجي. وكلما نظفت عالمك الداخلي، صار عالمك الخارجي أكثر جمالا".

"يبدأ الأمر كله من الداخل"، قلت هذا ملخصًا.

"نعم" قالها مو. "وأحد العناصر الرئيسية بهذا العمل الداخلي هو أن تفتح قلبك. وفتح قلبك يتعلق بالعيش بالحب؛ أن تكون منفتحًا على الاحتمالات البشرية، الثقة بالتكشف المثالي لحياتك، وأن تكون أكثر حيوية. أن تبدأ بالعيش في روعة حياتك يا جاك، أن تكون حاضرًا لكل الروعة التي تحيط بك. إنه بحق خيار لديك القوة لتتخذه. وبالقليل من التدريب، ستتقن هذه المهارات. ومثلما قالت هيلين كيلر: 'ما من متشائم اكتشف أبدًا أسرار النجوم، أو أبحر إلى أرض مجهولة، أو فتح جنة جديدة للروح البشرية'. كن أكثر شجاعة في حياتك، هذا ما صلح من أجلي. ففتح قلبك يتعلق كذلك بالثقة بغرائزك أكثر وأن تكون منفتحًا للمفاجآت التي تشق طريقها داخل حياتنا أو خارجها. إنه يتعلق بالترحيب بغير المتوقع وأن تكون متاحًا لكل المعجزات التي تنتظرك".

"لا أدري ما إذا كنت أؤمن بالمعجزات. أنا منفتح للأمور أكثر مما كنت قبلًا، لكن الإيمان بالمعجزات لا يزال أمرًا صعبًا عليّ"، أقررت له بهذا.

حينها فحسب بدأ مو بالركض. في البداية كان أشبه بركض خفيف، ولكنه بعدها بدأ بالعدو السريع. "اتبعني" أمرني بهذا.

بدأت بالركض كذلك مسلمًا نفسي لتلك التجربة وواثقًا من أن بعض الدروس ستأتي منها.

قاد مو الطريق على طول الشاطئ لما بدا أنه ١٥ أو ٢٠ دقيقة، وكان صامتًا طيلة الوقت ومركزًا على هدفه: ربوة عالية رملية بنهاية الشاطئ. وأخيرًا، حين وصل لمقصده، لحقت به. والعرق ينهمر على وجنتي وأنا أعاني لالتقاط أنفاسي.

"تناولتَ من الطعام الإيطالي الغني أكثر مما ينبغي، بوسعي أن أرى هذا"، قالها مو ممازحًا بينما أشار إلى الطريق صعودًا للتل.

"أين نحن ذاهبان"، قلت ملتقطًا أنفاسي.

"سترى"، أجاب.

أعلى قمة التل ربوة عشبية خصبة. ومن هذا الموضع المرتفع، أمكنني رؤية جزر أخرى، وبواخر مارة، وتكوينات مرجانية بديعة بصورة مذهلة.

"انظر هناك"، قال مو بينما أشار إلى ما بدا أنه حطام قديم بعيد قليلًا في المسافة.

سألته "ما هذا؟".

"حسنًا" أجابني مو بينما لعب بواحدة من الأصداف الموجودة بقلادته الفريدة. "بالنظرة الأولى قد تبدو كآثار حطام تاريخية أو سلسلة بدائية من الحوائط والطرق. ولكنني سأخبرك أمرًا رائعًا بحق عما تنظر إليه. إن حلقت عاليًا فوق هذه الأنقاض، والتي أنشأها السكان الأوائل لجزر هاواي منذ عدد كبير من السنوات مضت، فستكتشف شيئًا عرفه الباحثون مؤخرًا بينما تفحصوا هذا الموقع بالطائرات العمودية".

"كلي آذان صاغية"، قلت بلهفة.

"ما يبدو وكأنه سلسلة عشوائية من المسارات والحوائط هو بالواقع سلسلة متطورة ومعقدة للغاية من الطرق السريعة والأنظمة التي تؤسس لحضارة غنية حين ننظر إليها من منظور أكثر علوًا واكتمالًا".

"وهذا هو المقصد"، شرح مو. "حين ترى الأمور من منظور أعلى، بوسعك أن ترى أن ما يبدو أشياء غير مترابطة هي مترابطة بالفعل. وبالنسبة لي،

هذه معجزة. أنت ترى أن المعجزة لا تعدو سوى أن تكون نقلة للعقل تساعدك على أن ترى الأمور بطريقة جديدة. وبالذهاب إلى أعلى قمة التل هذه، بوسعك أن ترى الأمور بصورة مختلفة عما قد تفعله على الأرض. وبالبقاء منفتحًا باستمرار على النظر إلى حياتك بطرق جديدة، فسترى في النهاية المعجزات التي تحدث. وكلما ظللت منفتحًا، رأيت المزيد من ذاك الذي يبدو غير مترابط من الأمور التي حدثت لك خلال حياتك قد صارت جزءًا من نظام أكبر منسجم. وهذا ما أراه كمعجزة".

ثم هبط مو فجأة للأرض. وفي غضون ثوانٍ كان يقوم بتمرين الضغط بمعدل سريع للغاية.

"ما الذي تفعله الآن؟"، سألته بدهشة.

"فقط أبقي نفسي لائقًا"، أجابني.

وتابع تعليمه بينما العرق يتصبب على جبهته. "جاك، هناك الكثير جدًا ينتظرك بالخارج أكثر مما ظننته قط. والمفتاح هو الثقة".

ظهرت هذه الكلمة مرة أخرى. علمت أن عليّ أن أثق بكل شيء حدث لي بالماضي وأن كل ما سيحدث بالمستقبل هو جزء من برنامج منظم بامتياز لدفعي نحو درب مصيري وحقيقتي السامية.

"توقف عن العيش برأسك"، قالها مو. "لقد حاولت هذه الطريقة لتدوير حياتك بأسرها، وإلى أين جلبتك؟".

"لا زلت عالقًا، حتى بعد كل تلك السنوات"، اعترفت بهذا.

"ربما حان الوقت لنظام تشغيل جديد، لتعيش المزيد من لحظاتك من قلبك. كن المزيد من الحب وأعدك أن البوابات الذهبية لعالم جديد كليًا ستنفتح من أجلك. وما أن تبدأ عيش حياتك من أعمق مكان بداخلك وتحب من أنت عليه، كل الأمور ستتغير للأفضل. عش حياتك *كأنها تأمل في الحب*؛ حب الآخرين، وحب نفسك، وحب العالم. هذا هو ما أقوله حقًا".

"إذًا كيف انتهى بك الحال هنا؟ ما قصتك يا مو؟".

"جميعنا لديه قصة، أليس كذلك؟ حسنًا، في النهاية قررت أن أنسحب من حياتي لأنها خرجت عن السيطرة. تخليت عن كل شيء أمتلكه وجبت العالم بحقيبة ظهر لسنوات قليلة. وقابلت أناسًا رائعين وانهمكت بثقافات متنوعة. وذهبت إلى الحلقات الدراسية للنمو الشخصي وقضيت شهورًا وحيدًا بالبرية. وتعلمت أن أتأمل بالهند ووقعت بحب ركوب الأمواج بأستراليا. وبينما قمت بالمزيد والمزيد من العمل على نفسي، وصلت إلى نقطة بدأت فيها في إيجاد أجوبة على أكبر الأسئلة لحياتي. بدأت بالتحول إلى شخص جديد كليًا بطرق عديدة. ثم بزيارة إلى هذه الجزيرة المذهلة اكتشفت هذا الشاطئ. وبفعل هذا، وجدت منزلي. وشعرت فحسب بأن هذا حيث أنتمي. وكنت هنا من وقتها".

"مذهل"، فكرت للحظة ثم قلت: "أمن المهم أن أكون وحيدًا لأجد نفسي؟".

"لا، على الإطلاق" أجابني مو. "في الواقع، أن تكون وحيدًا لفترات طويلة من الوقت ربما يكون نوعًا من الهرب مما يحتاج إلى النظر فيه. ربما يبدو نوعًا من التشتت عن الولوج بعمق إلى ما يحتاج بحق إلى التعامل معه. حين كنت في الهند، رأيت الكثير من الرهبان ممن سمعت أنهم قضوا أفضل سنوات حياتهم يعيشون بمفردهم، في الجبال، ولا يملكون شيئًا سوى مئزر ووعاء أرز. لم أظن قط أن هؤلاء الناس متنورين بهذا القدر".

"يدهشني هذا".

"حسنًا، من السهل جدًا أن تكون في سلام جالسًا وحدك بقمة جبل بلا شيء سوى التدبر في أفكارك. ليس من الصعب أن تكون سعيدًا وخاليًا من التوتر طيلة اليوم حين تكون بمفردك، وما من أحد حولك ليضغط على أعصابك ويظهر أعمق مشاكلك. بالنسبة لي ينبع النمو من الوجود في العالم

الحقيقي. إننا نكتشف من نحن عليه كأشخاص بالعلاقة مع الآخرين. بخبرتي، وجدت أنه حين نحيط أنفسنا فحسب بآخرين نعرف حينها أنفسنا. سأعطيك مثالًا مجازيًا. لنقل إنك وجدت نفسك وحيدًا بالكامل في صندوق أبيض. وليس هناك من نوافذ أو أبواب - أنت فحسب".

"حسنًا أنا أتصور هذا"، قلت وعيناي مغمضتان.

"حسنًا. الآن هل ترى ما أرمي إليه؟ دون أي شيء لترى نفسك مقارنة به، لا يسعك حقًا أن تعرف الكثير عن نفسك. فأنت وحدك فحسب بهذا الصندوق".

"أفهم بالضبط ما ترمي إليه. أحتاج شخصًا آخر بهذا الصندوق لأقارن نفسي به".

"حسنًا، لا أدري إن كانت *المقارنة* هي الكلمة الصحيحة، ولكنك على المسار الصحيح. إن وضعت لوح ركوب أمواج بهذا الصندوق الأبيض معك، فستكون هناك الآن علاقة حاضرة. بوسعك أن تنظر إلى اللوح ثم تنظر إلى نفسك. وستكون هناك الآن طريقة تعرف بها معلومات عن نفسك، بالنسبة لهذا اللوح، ارتباطًا به. ربما تلاحظ أنك أطول من اللوح أو أكثر ذكاءً أو أنك تتحرك أكثر منه. لذا فبالعلاقة فحسب نصل إلى معرفة أنفسنا".

"وجهة نظر رائعة"، أجبته. *مكتبة الرمحي أحمد*

"لنأخذ هذا المثال المجازي إلى النقاش حول الراهب وطبق الأرز. في أعلى الجبل، الراهب ليس في علاقة. وبناءً على هذا، ليس هناك من نمو حقيقي واكتشاف للذات. ولكن في اللحظة التي نجلبه بها للعالم الحقيقي. . .". أوقف مو حديثه.

قلت مكملًا كلامه: "يكون في علاقة مع أشخاص آخرين. ويصبح بوسعه رؤية نفسه قبالة آخرين بالعالم".

"نعم، وبينما يمضي بأيامه، تسبب حلاوات العالم ومراراته في أن يستجيب بطرق معينة. إن عامله شخص بالسوء، فربما يغضب. والغضب

الذي يظهر لا يعدو سوى أن يكون فرصة لشفاء جرح أعمق. إن أخافه شيء، فهذه فرصة أخرى لتعلم شيء إضافي عن نفسه، وبفعل هذا، يرفع وعيه إلى المستوى التالي. إن أحبطه تحدٍّ يواجهه، يرفع هذا جزءًا آخر منه ليعيده كليًا إلى نفسه ويسعى إلى ما يحتاج إلى التقوية والتحسين بداخله. أترى كيف أن العيش بالعالم الحقيقي، والذهاب إلى العمل، ودفع الفواتير وعيش الحالة البشرية بصورة أساسية هو الطريقة الوحيدة للسير نحو التنوير؟".

"أعي هذا. أفهم بوضوح. لكن حينها، آمل ألا تمانع سؤالي هذا، لمَ تعيش هنا بالكامل بمفردك؟".

صمت مو. وبعد تفكير في سؤالي لبضع لحظات، تبسم. "هذه نقطة عظيمة. لا أدري إجابة لها يا جاك. كل ما يمكنني قوله هو أنني أعلم تحديدًا أين يفترض بي أن أكون. لقد عشت بالعالم بحياتي كلها، والآن قادني دربي إلى هذا المكان. نيتي أن أبقى هنا، لكن حياتنا تتكشف بطرق رائعة تتخطى ما نتوقعه. من يعلم أين سأكون بعد سنة من الآن؟ أنا أستمتع حيث أنا الآن. وأنا ألهو فحسب باللحظة الراهنة، منفتحًا على كل الاحتمالات والمفاجآت الكامنة. ويشعر قلبي بسعادة جمة هنا. وحتى يخبرني قلبي بخلاف هذا، هنا سيكون موضعي".

لم أكن راضيًا جدًا بإجابة مو، لكنني لم أناقشه فيها. هذا الرجل لديه من السلام والحكمة ما يجعلني أدرك أن يعلم بوضوح شيئًا لا أعرفه. لم يكن هناك من شك بعقلي أنه كان يعيش حياته وفقًا لفلسفة أكثر تنويرًا بكثير من فلسفتي.

حتى قابلت مايك منذ أسابيع قليلة مضت، كانت حياتي فوضى. وباعتناق حكمته الفريدة، طارت حياتي للأمام. من أنا لأحكم على الطريقة التي يعيش بها مو؟ نعم، طريقته غير تقليدية. لكن، إن عشنا جميعًا وفقًا للتفكير التقليدي للجموع، فإن مجتمعنا ربما كان سيظل بالعصور المظلمة.

إذ يرجع فحسب للتفكير الجريء والجديد لذوي الرؤى بالعالم أي تقدم قد صنعناه. وتأسيسًا على هذا، ما كان مو يعلمني إياه يبدو منطقيًا.

"يا جاك، لقد شاركتك قدرًا كبيرًا من المعرفة اليوم - آمل إن كان هذا مفيدًا" قالها مو. "ولكننا سنحظى بالكثير لمناقشته في الشهر التالي. وبينما أنت هنا، ستقيم في منزل ضيافتي".

"منزل ضيافة؟"، تساءلت بصوت عالٍ، غير راءٍ أي بناء غير كوخه على الشاطئ.

"نعم - إنه هناك"، أتاني الرد بينما أشار مو إلى سرير قديم بهيكل خشبي يقبع خلف "قصره".

"ستنام تحت النجوم بينما أنت هنا في هاواي. سيكون هذا رائعًا لك". وبهذا نزل مو إلى الشاطئ، وأخذ لوحه لركوب الأمواج، وقفز معتليًا صهوة الموج.

# ٨ السير إلى المجهول

*"كونها لن تأتي ثانية هو ما يجعل الحياة حلوة للغاية".*

— إيميلي ديكينسون

---

**بينما** تناولت أنا ومو إفطارًا من البابايا والبرتقال على الرمال في الصباح التالي، كدت أتفجر من الفضول. لذا سألته أن يشاركني بعض الأمور المحددة في موضوع القلب.

"تغيرت حياتي جذريًا حين بدأت أتبع قلبي"، بدأ بقوله هذا. "من المهم للغاية أن تتبع قلبك لأنه يحتوي على ذكاء أكبر من الموجود برأسك. فالولوج إلى حكمة القلب يربطك بالحكمة الأكبر للعالم ويفتح لك باب الطريق لقلب الكون. أنا لا أريد أن أبدو صوفيًا أكثر مما ينبغي، ولكن هذا ما وجدته حقيقيًا. أثق كليًا بالحكمة التي يقدمها قلبي لي".

"إذًا أحتاج إلى أن *أعيش* في قلبي؟".

"لا، الأمر في الحقيقة توازن - شراكة. أن تعيش حياتك الأسمى، بأفضل طريقة ممكنة برأيي، الحيلة له أن تجعل القلب والعقل يعملان سويًا في تناغم.

بعض الناس يعيشون كليًا في قلوبهم، فتجدهم عاطفيين وحسيين بالكامل. أولئك الناس غالبًا ما يواجهون مشكلة بالعمل في العالم الحقيقي، ويظهرون بمظهر الحمقى الذين ضربهم الحب بسوء الحكم وبلا وعي عملي. وهناك آخرون يعيشون في رءوسهم بالكامل، فهم منطقيون بالكامل وعقلانيون، ولا يتركون أي مجال للحدس والشغف في إرشادهم".

"يشبهون السيد سبوك في المسلسل التلفازي القديم *ستار تريك*".

"نعم يا جاك، هذا مثال جيد. ومثل سبوك، *يبدو* أولئك الأشخاص باردين كالحجر. واعتقادي أن الحياة تدور حول إقامة توازن: اجعل الرأس والقلب يعملان كفريق، وشركاء حياة. عش بطريقة حكيمة لكنها حنونة، عملية لكنها عفوية، شجاعة لكنها مراعية، مسئولة لكنها شغوفة. يتطلب هذا الأمر جهدًا لتجعل هذا التوازن صحيحًا - لا زلت أعاني مع نفسي في أيام كثيرة. ولكن بالالتزام والصبر، سيأتي".

"كيف يمكنني أن أفتح قلبي يا مو؟ أرغب حقًا في أن أشعر أكثر وأن أكتشف متعة الحياة، لأعيش بالمزيد من الاحتفال والسعادة"، قلت هذا. "شعوري بأن حياتي ستنفتح ما أن يفعل قلبي -مثلما تقول- لكن أن تخبرني بأن أفتح قلبي يشبه قليلًا أن تطلب مني الحديث إليك بلغة هاواي. أنا لا أعلم من أين أبدأ".

"أفهمك كليًا"، أجابني مو بما شعرت أنه تعاطف كامل. "لقد مررت بذات الشيء على طول دربي. ولهذا أنا المدرب المثالي لك، إن لم تكن تمانع في قولي هذا. إننا نعلم ما نحتاج إليه أكثر، وأكبر درس بحياتي كان جعل نعم قلبي متاحة لنفسي. ولقد تعلمت الكثير مما بوسعي مشاركتك إياه. في الواقع يذكرني هذا بقصة قديمة عما يقبع بداخل القلب. هل أشاركها معك؟".

"هيا".

"في الشرق، منذ آلاف السنوات، اعتقدوا أن كل شخص على الأرض كان كائنًا ذا مواهب فائقة. لكن الجنس البشري أساء استخدام قدراته، لذا قام القائد الأعظم بتقرير أنه سيحرمهم من كل هذا. والسؤال حينها صار أين سيخبئ كل تلك الموهبة، مصدر كل الموهبة البشرية والإمكانية والمجد. قال المستشار الأول 'لم لا نحفر حفرة عميقة بالأرض ونضع فيها الموهبة؟'. رد القائد: 'لا، في النهاية سيحفر شخص ما عميقًا بما يكفي ويجدها'. ثم تحدث المستشار التالي: 'لدي فكرة. لمَ لا نضع مصدر كل القوة البشرية على قمة أعلى جبل؟'. مرة أخرى رفض القائد: 'لا. سيقوم شخص ما في النهاية باعتلاء هذا الجبل العظيم وإيجادها'. بعدها، علق المستشار الثالث: 'ماذا لو وضعنا الموهبة في قاع أعمق محيط؟'. أجاب القائد: 'لا سيقوم شخص ما في النهاية بالغوص بالمحيط وسيكتشفها'. ثم توقف القائد وتفكر. وبعد لحظات قليلة قال عن علم: 'لدي الحل. سأضع مصدر القوة الاستثنائية هذه والعظمة والمجد في قلب كل رجل وامرأة وطفل على الكوكب، لأنهم لن يفكروا قط بالبحث هناك'".

"هذه قصة عظيمة"، قلت.

"كما ترى يا جاك، قلبك يحتوي على الكثير من الحكمة والنعم أكثر مما تنسب له الفضل فيها. ربما تظن أن عقلك يملك كل الإجابات، وأنه إن كان بوسعك أن تفكر أكثر، فستحظى بالمزيد. ربما تتخيل أنك إن قمت ببساطة بجمع المزيد من المعلومات وتعلمت أكثر، فستفوز في لعبة الحياة. وربما تعتقد أنك إن اكتشفت ما لا يصلح في حياتك، فستعلم كيف تجعل الأمور تسير مرة أخرى. ولكن لا تظن أن هذه هي الطريقة التي تدور بها الحياة".

"أحتاج إلى أن أتحول قليلًا إلى قلبي؟"، حزرت.

"كثيرًا" قال هذا مو بلهجة مسترخية. "لكن رجاءً كن رفيقًا بنفسك. فالطريق من الرأس إلى القلب ليس قصيرًا. ربما يتطلب أسابيع أو شهورًا أو حتى سنوات منك لتنفتح كليًا. والشيء الرئيسي هو أن تصل إلى هذا الدرب".

"وكيف أفعل هذا بالتحديد؟".

"أنت على الدرب الآن"، أجابني مو. "إن حقيقة أنك كنت شجاعًا بما يكفي لتأتي إلى هنا وتسعى إلى توضيح أن ذاك المكان بداخلك الذي يعلم مستعد لكي يشفى قلبك المكسور".

علمت ما أشار إليه مو حين ألمح إلى قلبي المكسور. أشعر أن الجميع بعالمنا يحظون بقلب منكسر بوقت أو بآخر. أنا أشير فحسب إلى القلب المنكسر الذي يظهر حين نخسر شخصًا نحبه، أعني انكسار قلبنا الذي يحدث حين نبدأ بإدراك أن أحلامنا قد تلاشت وأن أعمق تطلعاتنا لم تتحقق قط، وحين نرى الوضع الحالي بعالمنا والقيم غير المحبة التي تديره، وحين نقصر في حق أنفسنا بالحياة ونحط من أقدارنا. أفكر فيما قاله بنجامين ديزرائيلي ذات مرة: 'الحياة أقصر كثيرًا من أن تكون صغيرة'".

تابع مو حديثه: "هذا الشاطئ مجاز جيد لحياتك يا جاك. الحياة تشبه الشاطئ من أوجه كثيرة. فالشاطئ يعكس رحلة لأن به أجزاء رملية وكذلك مناطق صخرية، وبه منحنياته وبه طرقه المستقيمة. أحيانًا ترى الأمواج القوية حين تستيقظ في الصباح وتشعر بغضب المحيط؛ وفي أوقات أخرى يكون هناك هدوء مبارك وما من شيء يتحرك. وبينما قضيت حياتي على هذا الشاطئ، فهمت أن قوانين الحياة لا تعدو سوى أن تكون قوانين الطبيعة. ادرس الطريقة التي تعمل بها الطبيعة وسيمكنك أن تكتشف كيف تدور الحياة بمستواها الحقيقي".

علمني مايك هذا أيضًا.

"سأعطيك مثالا" قال مو. "لقد قضيت الكثير من الليالي وحدي على هذا الشاطئ. أحيانًا أظل مستيقظًا طيلة الليل ومتنفسًا ومفكرًا ومتمتعًا بعظمة هذا المكان. ولا يتوقف عن إدهاشي كيف أن ضوء الشفق يأتي دومًا بعد أكثر أجزاء الليل ظلمة. ومثل هذا يجري في حياتنا. كل واحد منا عليه أن يتحمل الظلام، ولكنه يمر دومًا، ويعود الضوء يومًا. وبالفعل في تلك اللحظة التي تكون فيها أكثر انهماكًا بمشكلاتك تكون فيها الأقرب لحلولك. وحين تمر بأعمق ألم، يكون أعظم سلام لك يهرع نحوك".

لم أفكر في الحياة قط بهذا المنظور قبلًا. لحكمة مو حلاوة وطلاوة، وهي شبيهة بالتعاليم التي شاركها معي مايك بحب شديد، فكلاهما تحدث عن الذكاء الاستثنائي للعالم الذي نعيش فيه. ووفقًا لكلا المعلمين، يبدو أن حياة كل إنسان تتكشف وفقًا لخطة دقيقة - كل شيء يحدث لسبب، والحياة ليست سوى نعمة إعجازية.

"اسمح لي أن أعطيك نصيحة عملية الآن يا جاك. أحد أول الأمور التي عليك فعلها لتعيد التواصل مع قلبك هو أن تحيي الشغف الذي مات بداخلك. ابدأ بفعل الأمور التي ملأت قلبك الكبير بالماضي. ابدأ بفعل ما يتحدث إلى الطفل الشغوف بداخلك وما يجعلك تضحك بشدة حتى يؤلمك بطنك. أعد اكتشاف الأمور التي تحرك مشاعرك وتجلب الدمع لعينيك. ففي النهاية، ذاك الموضع الذي تجلب منه الدموع لعينيك هو الموضع الذي يرغب منك الكون أن تكون فيه".

"أتساءل ما الذي استغرقني طويلًا لأصل إلى النقطة التي أكون مستعدًا عندها لتجربة حب الحياة ذاتها. لأكون صادقًا معك يا مو، أشعر بالسوء لأن الأمر استغرق مني كل تلك السنوات". قلت هذا بينما أسقطت نظري في الرمل، والندم يتصاعد بداخلي.

"توقف عن لوم نفسك يا جاك. أخبرتك سابقًا بأنك بالتحديد في الموضع الذي يفترض بك أن تكون فيه. توقف عن التشكك بدربك، واستمتع بالمكان الذي وصلت له. كل شيء حدث لك على طول الطريق كان مقصودًا. والقبول هو المفتاح هنا. الآن هو وقت خاص في حياتك، فاستمتع به. إنك تسترجع حياتك الأصلية، تلك الحياة التي خلقت لك قبل أن تعوق أمور أخرى الطريق".

وفجأة تحول وجه مو لابتسامة كبيرة. قال: "هذا هو وقت استمتاعك بالحياة مرة أخرى... حين كنت طفلًا، اعتادت أمي وأبي أن يقولا لي بأن عيني تلمعان. يقولان لي إن هناك بالفعل بريقًا بها. والآن أرى ما كان يقولانه: طفل باللعب له عينان تلمعان".

"حسنًا، لقد اعتدت أن أكون طفلًا متحمسًا جدًا كذلك".

"أرغب منك في أن تستعيد ذاك الوميض. وبينما تفعل، سينفتح قلبك أكثر وسيبدأ بالهمس بحقيقته لك".

"أود أن يحدث هذا يا مو".

"وسيحدث. نصيحتي لك أن تبدأ بفعل المزيد من الأمور التي تجعلك أسعد. اتبع سعادتك، وابدأ بفعل المزيد من الأمور التي جعلت قلبك يغني بالماضي. فبينما نصير أكبر سنًا، نخسر رؤيتنا للأمور التي اعتادت أن تجعل نبضنا يتسارع".

"لا يسعني حتى أن أتذكر ما كانت الأمور التي شغفت بها بعد الآن"، اعترفت بهذا بحزن.

"لا مشكلة. ستجد نفسك مرة أخرى ما أن تبدأ بالسعي إليها" أكد مو لي. "اسأل نفسك أسئلة، لأن فعل الانغماس بالتساؤل الإبداعي عينه سيستدعي الكثير من الإجابات التي تسعى إليها. اسأل نفسك أسئلة مثل ما الذي فعلته بالماضي وجعلني أشعر بشعور طيب بشأن نفسي؟ أو إن لم يكن عليّ أن أعمل، فكيف سأقضي أيامي؟ وأقترح كذلك أن تبدأ بالاستماع أكثر كثيرًا".

"أستمع لماذا؟".

"إلى تلك النداءات الداخلية، يا جاك. أعر انتباهًا أكبر إلى تلك التلقينات الصامتة التي تتحدث من أعمق الأماكن بداخلك. إنها هناك، ولها صوت، وهي تصرخ لتسمعها. علمتها حين كنت طفلًا - تعرف عليها مرة أخرى كراشد".

"أنا منفصل للغاية عن نوع الأمور هذا لدرجة أنني أخشى أني قد فقدت أي نوع من التواصل مع هذا الجزء الأعمق من نفسي. أعلم أنني منغلق، وأنني أعيش بحق في رأسي. ولكنني راغب في البدء بالاستماع إلى تلك النداءات الداخلية التي تتحدث عنها".

"هذا رائع" أجابني مو. "نيتك بالبدء بالاستماع إلى قلبك هي خطوة عملاقة نحو فتحه والانتفاع من النعم المهولة التي لديه ليعطيك إياها. النوايا وحدها تشبه موجات ضخمة تندفع عبر الكون، وهي تعود حتمًا حاملة هدايا رائعة. فقط واصل الاستماع والمتابعة".

"تذكر يا جاك أن قلوبنا تتحدث في الأماكن الصامتة في حياتنا. خصص الوقت لتتفكر ولتعالج الأمور. وثق بأن الوقت سيأتي حين ستظهر التغييرات التي تأمل بها جميعها في حياتك".

"الكون مكان ودود"، أضفت مكررًا ما صار نوعًا من الترنيمة بالنسبة لي بينما أرتحل إلى المياه غير المطروقة من قبل في حياتي.

"لقد فهمتها يا أخي. عندما تثق بأن كل شيء سيصير على ما يرام، فمهما كان ما سيحدث، فإن حقيقتك الجديدة ستتحرك تجاهك. الأمر يشبه ما قاله الشاعر الصوفي الرومي منذ سنوات كثيرة: 'واصل الطرق على الباب، وحتمًا ستفتح السعادة بداخلك في النهاية نافذة وستنظر لترى من هناك'. تلك التلقينات ستدفعك في اتجاهات معينة، إنها أصوات قلبك ترشدك في اتجاه مصيرك. تحلَّ بالشجاعة لتقف في غموض حياتك، وستتقدم برفق على طول دربك".

"أعيش في غموض؟ يا لها من طريقة جيدة لصوغ الأمر يا مو".

"لقد وجدت في حياتي أن الشيء الوحيد الذي يمكنك الاعتماد عليه حقًا في الحياة هو غير المتوقع. ذلك السحر بأن تتيقظ حياتك حين تقفز في غموضها كله. علينا جميعًا أن نقضي المزيد من الوقت في تخيل أن حياتنا قد خلقت لتكون كما هي. أحب كلمات تي. إتش. هكسلي التي تتحدث عن تلك النقطة: 'اجلس أمام الحقيقة كطفل صغير وكن مستعدًا للتخلي عن كل مفهوم مسبق. اتبع بتواضع الطبيعة أينما وحيثما قادتك، وإلا فلن تتعلم شيئًا'".

وبهذا جلس مو على الشاطئ وأشار إليّ أن أنضم إليه. وبدأ في بناء قصر مفصل من الرمال كامل مع الأبراج وجسر مصنوع من صدفة. وعمل بصمت لبعض الوقت. وأخيرًا، تابع حديثنا. "قلوبنا ترغب منا أن نكون أحرارًا" قال هذا بينما وضع اللمسات النهائية على عمله الفني. "إحدى أكبر الرغبات في قلوبنا هي أن نكون مستكشفين، ونسافر في الحياة بحس من التعجب والدهشة، ولكن هذا لن يحدث إن كنا منغلقين على احتمالات الحياة. إننا نحتاج بحق إلى التخلي عن كافة مفاهيمنا المسبقة لما ينبغي أن تبدو عليه حياتنا وما يتطلبه الأمر لنكون سعداء. أرغب حقًا في أن أحاول أن أتبع الطبيعة أينما وحيثما قادتني".

"يا لها من عبارة قوية يا مو. يبدو جليًا أنك أوليت الكثير من التفكير لهذا الموضوع".

"الكثير من الشعور عبارة أصح" كان هذا رده. "وعبارة أعمق عن هذه النقطة تأتي من ألبرت أينشتاين، الذي قال ذات مرة: 'أجمل شيء بوسعنا الشعور به هو الغموض. إنه مصدر كل الفن الحقيقي والعلم. من هو غريب على هذا الشعور، من لا يستطيع بعد أن يتوقف ليتعجب ويتمايل طربًا في رهبة، هو كالميت؛ فعيناه مغلقتان'".

"إذًا نكون أحياء بالكامل حين نعيش بحس من التعجب والرهبة. يبدو هذا طريقة حرة جدًا للعيش"، قلت. "فقط انفتح على غموضها بكاملها. أظن أن بوسعي فعل هذا!".

"طريقة العمل هذه كإنسان ستجلب لك المخاوف من وقت لآخر، وهذا طبيعي فحسب. ولكن اشعر بتلك المخاوف ثم افعل ما تريده على أي حال. فقط قف مع مخاوفك ودعها تغمرك. وفي النهاية ستمر. وإليك المفتاح الحقيقي بهذه النقطة: *لكي تكون حياتك عظيمة، على إيمانك أن يكون أكبر من مخاوفك*. فقط حين تؤمن بحقيقة أن الكون مكان ودود وأنه أكبر من مخاوفك التي تقيدك، حينها فحسب ستأتي حياتك الأكثر روعة تناديك. إيمانك بحقيقة أن هذا العالم يهتم بأفضل مصالحك ولكنه غالبًا ما يرسل المعجزات مموهة كصعوبات يجب أن يكون أكبر من خوفك من أن تفسد تلك الصعوبات حياتك. إيمانك بذكاء الكون ينبغي أن يكون أكبر بكثير من مخاوفك بأنك وحيد بالكامل. فهناك خطة أكبر كثيرًا تتكشف، وعليك أن تثق بها. وما أن تفعل، فإن سحر حياتك سيؤذن له بأن يظهر على السطح".

حك مو بطنه وتمطى قليلًا، ثم قال: "على أي حال، عودة إلى مقصدي عن استعادة شغفك. حين نكبر ببيئات لا تنطوي على الكثير من الاستقلالية الذاتية -بعبارة أخرى، حين يُقال لنا ما نفعله طيلة الوقت- نخسر اتصالنا بأصدق رغبات قلوبنا. ونخسر تواصلنا مع تفضيلاتنا والأمور التي تجعل قلوبنا تغني. نخسر شعورنا بما نحبه وننمو إلى راشدين لا يعرفون حتى ما هي رغباتهم الحقيقية. ونتيجة لهذا، لا نعرف كيف نجعل قلوبنا تنبض ولا أن نتذوق تجربة الشعور بأن نكون أحياء بالكامل، ومترابطين، ونعيش باللحظة. ولذا، يصير شغفنا الحقيقي مدفونًا بداخلنا".

"مدفونًا؟".

"نعم، لا أدري إن كنت تعلم هذا يا جاك، ولكن الرسام الشهير جيمس مكنيل ويستلر درس بأكاديمية ويست بوينت العسكرية. وبينما كان يدرس الهندسة، طلب المعلم من التلاميذ رسم صورة لجسر. فرسم ويستلر صورة

*مكتبة الرمحي أحمد*

رائعة لجسر مقوس من الحجر ووضع أعلاه طفلين سعيدين يصطادان السمك. رأى المعلم الطفلين، فضاق صدره، وأمر ويستلر بغضب أن يزيلهما من على الجسر. فأعاد ويستلر الرسم، وهذه المرة وضع الطفلين على ضفة النهر. فغضب المعلم أكثر وصاح بويستلر أن أزل الطفلين من الصورة بالكامل. ففعل ويستلر هذا، ولكنه بالنسخة الأخيرة من الرسم، استبدل صورتي الطفلين بشيء جعل المعلم يقشعر بدنه".

"ما الذي فعله ويستلر؟".

"رسم شاهدي قبر صغيرين على حافة النهر وعليهما اسم الطفلين".

قلت: "أفهم موضع الحكمة هنا. حين نخسر تواصلنا مع قلوبنا، نخسر بصورة أساسية التواصل مع روح الطفل تلك الموجودة بداخلنا".

"نعم يا جاك. ويتطلب الأمر ممارسة فعلية لإعادة التواصل مع تلك الأشياء التي تتحدث من أعمق دواخلنا وأن نستعيد شرارتنا الشبيهة بشرارة طفولتنا. يتطلب الأمر الكثير من العمل لنعود إلى معرفة من نحن عليه حقًا".

"أي نوع من العمل؟".

"مرة أخرى، إنه العمل الداخلي. ابدأ بالتفكر يوميًا في أنواع الأمور التي تجعلك سعيدًا. على سبيل المثال، أي مساعٍ تفعمك بالطاقة وتضع الابتسامة على وجهك؟ اكتب كل هذا، إذ إن كتابة أفكارك على الورق تعمق من فهمك لها. تلك هي رغبات قلبك التي ينبغي إشباعها إن كنت تأمل في خلق حياة استثنائية. ولنقتبس كلمات جوزيف كامبل: 'إن اتبعت نعمك، فإنك تضع نفسك على مسار ظل هناك لفترة، ينتظرك، وأن الحياة التي ينبغي عليك عيشها هي الحياة التي تحياها. وحين ترى هذا، تبدأ بمقابلة أناس في مجال نعمك، وسيفتحون الأبواب من أجلك. أقول اتبع نعمك ولا تخف، وستنفتح الأبواب من حيث لا تدري'".

"يا لها من عبارة ثرية بصورة مذهلة"، قلت معلقًا.

"إنها كذلك. حين تتبع تطلعات قلبك وتستمع إلى رغبات نفسك الحقيقية، ينفتح كون من الاحتمالات وستخطو عبر باب إلى واقع جديد كليًا. الصدف ذات المعنى ستبدأ بالظهور، على سبيل المثال، ستظهر الوظيفة الملائمة في الوقت المناسب. وسيبدو أنك تحظى تقريبًا بلمسة سحرية، وتجذب الأشخاص المناسبين وأفضل الفرص في حياتك. ولكن تلك الأنواع من الأحداث لن تعدو سوى أن تكون تأكيدًا من العالم أنك الآن على الدرب الحقيقي".

وبينما كان مو يتحدث، ضربت موجة ضخمة مجموعة من الصخور ونثرت معها انتعاش المحيط. شعرت بالقلق قليلًا بدلًا من البهجة ولكن مو بدأ بالضحك.

"وووهووو، كان هذا جيدًا. ائتني بالمزيد من هذا!" صاح دون أدنى لمحة من الحساسية الذاتية. ثم تابع مشاركة أفكاره. "من المهم حقًا كذلك أن تتوقف عن الصراع".

"ما الذي تعنيه بهذا؟"، قلت مستفسرًا.

"توقف عن الصراع وابدأ بالتواجد. يرعى الصراع التوتر، والتوتر مانع هائل للعيش بحالة من الشعور بالنعمة واليسر والتدفق؛ تلك الحالة التي تحتاج إلى أن تكون عليها لتجذب حياتك الفضلى تجاهك. حين كنت بالعالم المؤسسي، كل ما رأيته كان أناسًا يتصارعون ويتدافعون ويحاولون. وكان هناك الكثير للغاية من *الفعل* ولا يوجد ما يكفي من *التواجد*. قوانين الطبيعة لا تعمل بهذه الطريقة. لتنمو زهرة، ليس هناك من معاناة أو محاولة، إنّ هذا يحدث فحسب. إن التكشف المحبوب الطبيعي هو ما يحدث. أن تحاول دفع الزهرة إلى النمو يقتل الأمر فحسب. لا يمكنك أن تدفع المحيط يا جاك. عليك أن تتركه يتدفق فحسب. وإن لم تفهم هذه النقطة وظللت بالصراع، فإنك بصورة أساسية تكون ضد قوانين الطبيعة".

"وهذا سعي نحو المشاكل على ما أفترض؟".

"حسنًا، لا أدري إن كنت سأعبر عن هذا بتلك القوة، لكنني سأقول إنك بالمضي ضد قوانين الطبيعة، فإنك تضع نفسك يقينًا في موضع لدرس أو اثنين".

"أتفق معك".

"إذًا كل ما أقوله هو أن تتدفق مع الحياة أكثر، يا رجل. ثم ستتدفق الحياة خلالك. عش في حالة من الاستسلام الهادئ، وامضِ بما تخبئه الحياة لك. توقف عن قتال حياتك، وعن جعل سعادتك مشروطة بأن تبدو الأمور بطريقة معينة. والمثير للسخرية أنك حين تفعل هذا، ستبدأ حياتك بالتحسن وستتدفق السعادة الحقة إليك. توقف عن محاولة تحليل كل حدث وتصنيفه جيدًا أو سيئًا وعشه فحسب. وهذا هو درب الأستاذية: الابتعاد عن النتائج. لا تدع أفضل الساعات بحياتك تهرب منك. اخرج من الصراع وانهمك بالطاقة التي تدير العالم حقًا. الطاقة عينها التي خلقت هذا المحيط القوي هناك قد خلقتك كذلك. لذا بدلًا من أن تحاربها، اتحد معها، وتوقف عن المحاولة بجد للغاية لتحصل على ما ترغب فيه بالحياة. وهذا واحد من تناقضات العالم: تلك الأمور التي تسعى لها ستهرب منك. وكلما توقفت عن القلق على الطريقة التي ينبغي أن تدور بها حياتك، تكشفت حياتك كما تريدها".

"حسنًا يا مو أفهم هذا. أظن أن عليّ التوقف عن العيش في الحياة شديدة الهياج التي كنت أعيشها. أحتاج إلى الخروج من الصراع بها بكافته وأن أكون فحسب مع كل ما يتكشف، عالمًا بأني بالضبط حيث أريد لي أن أكون. وأظن أن ما تقوله لي حقًا هو أن عليّ أن أتوقف عن محاولة إدارة حياتي وأن أعتنقها فحسب، واثقًا بأنه مهما كان ما تبدو عليه الآن، فإن هذا كله جزء من خطة أكبر بالنسبة لي".

"نعم. حياتك، حياتي، كل حياة جميلة للغاية. إننا نخفق فحسب في تخصيص وقت لاستيعاب هذا. وهذا هو السبب وراء أنه من المهم للغاية أن نتمهل. لمَ أنت متعجل دومًا؟ إلامَ تركض؟".

"لم أفكر في الأمر حقًا من قبل. ولكنك على صواب. حتى بضعة أسابيع مضت، كانت حياتي لا تعدو سوى أن تكون سباقًا طويلًا وحيدًا. والشيء المضحك أنني بدأت أدرك أنني لم أكن أدري حقًا أين كان خط النهاية. كنت أركض فحسب للركض ذاته. ربما كنت أحاول أن أكون منشغلًا للغاية لأبدو مهمًا".

أومأ مو برأسه موافقًا. "على الأرجح هذا جزء من الأمر".

"أظن أنني كنت أفعل هذا كذلك لإكمال نفسي وملء واحد من تلك الفراغات الداخلية التي تحدثت عنها".

"على الأرجح. لكن المقصد حقيقة هو هذا يا جاك: استمتع بالعملية، بالتكشف الرئيسي بحياتك. كن أكثر حضورًا في حياتك؛ تواجد بصورة أكثر كمالًا وتذوق اللحظات. فهذا هو ما يهم حقًا. فالطريق أفضل من النهاية".

كان مو على حق. الحياة لم تكن سوى سلسلة من اللحظات. إن فوّتها، فسأفوت الحياة. كان هذا وقت التغير بشكل كبير. "الآن حين يتعلق الأمر بالعمل على نفسي كإنسان، ألا يتعين عليّ أن أعمل بجد وسرعة لكي أتغير بأسرع ما يمكن؟".

"سؤال جيد. مرة أخرى سأسألك 'لم العجلة؟'. الحياة عملية يا جاك. وهي كذلك مليئة بالتناقضات. وإليك شيئًا آخر: بالمضي أسرع مما ينبغي، فإنك بالفعل تبطئ تقدمك".

"علمني مايك الأمر ذاته".

"حسنًا، لقد كان على حق. استعجال تحولك الشخصي سيحركك للخلف. تحتاج لإعطاء تعلمك مساحة للتنفس. تعلم وافعل ثم كن. هذا هو درب الأساتذة".

"تعلم وافعل ثم كن؟".

"نعم. بتعلم أي مهارة، سيما مهارة عيش حياة مؤسسة على حب الرحلة والعيش باللحظة، هناك عملية من خطوات ثلاث للوصول إلى الأستاذية. أولًا عليك أن تتعلم ما تحتاج إلى تعلمه، والذي ربما تحققه بقراءة الكتب الصحيحة عن المهارة التي تهدف إلى إتقانها. ثم تحتاج إلى السماح للتعلم بأن يستقر بداخلك ثم تدمجه بحياتك. ويحدث هذا بعيش ما تعلمته بمختبر أيامك. وهذا هو جزء 'الفعل' في المعادلة. ما أن يحدث هذا، وربما يستغرق هذا وقتًا طويلًا، فإنك في النهاية ستصل إلى وقت أن 'تكون' في حياتك. وهذا حيث يعيش الأساتذة. إنهم لا يحاولون أن يعيشوا، بل هم يعيشون فحسب. وهم لا يحاولون أن يكونوا حاضرين كليًا، إنهم كذلك فحسب".

"أفكار مذهلة تلك التي لديك يا مو. عميقة ببساطة بشتى الطرق".

"وبسيطة بجلاء. سأخبرك عن طريقة أخرى تعبر عما علمتك إياه لتوي. هناك أربع مراحل ينبغي على المرء أن يجتازها في الانتقال من العيش كمبتدئ إلى العيش كأستاذ. الأولى هي عدم *الوعي بعدم الكفاءة*. للأسف، هذا حيث يقضي معظم الناس حياتهم. بتلك المرحلة التمهيدية، لا ندري أننا لا ندري. إننا بصورة أساسية غير واعين؛ غافلون عمن نكون بحق وما يمكن أن تصير عليه حياتنا. ولكن ما أن نفتح أعيننا ونستيقظ بتحمل بعض المسئولية عن حياتنا وعن صنع أقدارنا، نرتقي إلى المرحلة الثانية، وهي *الوعي بعد الكفاءة*. هنا ننمي وعيًا بما لا نعرفه".

"بعبارة أخرى، نصير واعين بعدم كفاءتنا بالطريقة التي ندير بها حياتنا؟".

"بالضبط. ما أن نكون هنا، إن ظللنا واعين وواصلنا القيام بالعمل الداخلي لننفتح، سنصل إلى المرحلة التالية: *الوعي بالكفاءة*. هذا الموضع يتميز بالنتائج الرائعة التي تبدأ في الظهور بالحياة. إننا نصنع بوعي وجودًا استثنائيًا. والمشكلة الوحيدة أننا لا نزال نحاول. ولا يزال هناك صراع".

"وهذا يرعى التوتر" قلت هذا مقاطعًا.

"صحيح. نحن نتميز بالكفاءة والوعي بالطريقة التي ندير بها حياتنا. وهذا موضع جيد لنكون فيه، ولكنه ليس مكانًا عظيمًا بحق لنعيش فيه. علينا جميعًا أن نتطلع إلى المرحلة النهائية والأسمى، وهي *الكفاءة غير الواعية*. تلك المرحلة بالحياة هي مرحلة الأستاذية. وهي لا تتعلق بالتعلم أو بفعل المزيد بعد الآن؛ إنها ببساطة تتعلق بالكينونة".

"أفهم هذا"، قلت. "أحب الطريقة التي تشرح بها العملية. لذا بشتى الطرق تلك هي رحلة الحياة التي علينا جميعًا التطلع إليها؟".

"بالنسبة لي هي هكذا. على أي حال، كل ما هو مهم بالنسبة لك الآن أن تكون مسترخيًا. استرخ يا رجل. فقد قال المؤلف الحكيم ريتشارد باخ 'إن السرعة المناسبة هي أن تكون هناك'. إنه وقت أن تتواجد بحياتك مرة أخرى".

ثم سار مو إلى قصره وأحضر غداءً مكونًا من ساندويتشات التونة والمزيد من الفاكهة الطازجة. أكلنا بصمت لما بدا وكأنه ساعة، مأخوذين فحسب بجمال هذا الموضع من الطبيعة ومستمتعين بالشمس تقبل وجوهنا.

"نعم، العيش في رأسك بعيدًا عن قلبك هو طريقة موترة للغاية للمضي بها يا صديقي". قال هذا مو أخيرًا، متطلعًا إلى المحيط. "إنها ليست طريقة رائعة للعيش. فهناك طريقة أفضل للشعور بدرب حياتك. ربما تكون أفضل طريقة لصوغ الأمر هكذا: انتقل من محاولة التحكم في حياتك إلى الفضول بشأن حياتك".

"وما الذي يعنيه هذا تحديدًا؟".

"بدلًا من محاولة معرفة واكتشاف الأمر كله، عش بفضول عن الأمر كله. لا عليك أن تعرف أين ستكون بعد سنة من الآن. تخلَّ عن الحاجة لليقين تلك التي نحظى بها جميعًا، وتوجه نحو الفضول الذي نحتاجه جميعًا. كن فحسب.

عش اللحظة بكل ذرة من قوة حياتك، واستمتع بهبة الحاضر. وكنوز حياتك ستقدم لك نفسها فحسب إن كنت بحق منفتحًا لها".

"لكن بالتأكيد أنت لا تقول إنه ليست هناك حاجة لفعل أي شيء أبدًا. أعني، كيف يكون بوسعنا خلق حياة استثنائية لنا إن لم تكن هناك أي محاولة على الإطلاق؟ لا يمكن أن يكون ما تقوله لي هو أنه من الخطأ تحديد الأهداف ووضع الخطط والعمل بجد؟".

"نقطة جيدة. الأمر كله يدور حول التوازن، أليس كذلك؟ كل تلك الأمور التي ذكرتها تأتي من الرأس، وهذا حسن. والآن بالنسبة لك، هذا هو وقت أن تشرك القلب. توقف عن محاولة التحكم بحياتك وبطرق الطبيعة. أنت لا تدري ما هو الأفضل لك. أنت لا تدري حقًا".

"أظن أن ذكائي لا يمكن أبدًا أن يكون أقوى من ذاك الذكاء الذي يدير العالم"، قلت مقرًا.

"بصيرة رائعة يا جاك. لذا افتح نفسك أكثر. فهناك عالم أكبر كثيرًا بالخارج مما تعرفه. عش بالفضول. عش بالدهشة. عش بالتعجب".

أحببت رنين هذا الكلام.

"ابدأ بالنمو أكثر وعيًا" تابع مو حديثه. "ابحث عن أدلة، وحدد الأنماط وصل بين النقاط. حدد التزامن وتطور الأحداث بالصدفة، واعلم أن هذه المصادفات الجميلة لا تعدو سوى أن تكون حياتك الفضلى تأتيك. بوسعك أن تمارس الوعي ببساطة بالانتباه إلى ما حولك. أن تصير أكثر وعيًا برقصة الحياة. بينما تسير إلى العمل، على سبيل المثال، بدلًا من أن تعلق بحوارك الداخلي، درّب عقلك على أن يلتقط ما يحدث بالعالم الخارجي. لاحظ لون السماء وأشكال السحب. راقب الأوراق تتساقط من الأشجار والطريقة التي تشعر بها أن الشمس تدفئ وجهك. اشعر بأخمص قدميك يتلاقى مع

الأرض. أقترح عليك حتى أن تبدأ بالانتباه إلى الطريقة التي ينبض بها قلبك. بممارسة أن تصير أكثر وعيًا، ستخرج من رأسك وستنتقل إلى قلبك. ستختبر المزيد من العيش في أيامك. وستحظى بالمزيد من المرح. بل وطريقة أفضل حتى للخروج من رأسك وإلى قلبك وجسدك هي ببساطة أن تخرج من رأسك إلى جسدك".

"هه؟" قلت هذا متحيرًا.

"إحدى أكثر الطرق فعالية للخروج من رأسك بعيدًا عن كل تلك الثرثرة العقلية التي تمنعنا من العيش باللحظة الحاضرة هي أن تقضي المزيد من الوقت بجسدك".

"كيف أفعل هذا؟".

"انتبه إلى أحاسيس جسدك" أتاني الرد. "في تلك الأيام التي يجري بها عقلك في مكان محموم، اسأل نفسك بوعي 'كيف أشعر؟'، 'أي أحاسيس تسري بجسدي الآن؟'، 'أهناك أي ضيق بصدري أو وخزة بقدمي أو ألم بقلبي؟'. هذه الطريقة البسيطة سوف تخرجك فورًا من عقلك وتسحبك إلى قلبك. وحين تعيش بقلبك أكثر، ستلاحظ أنك تستمتع برحلة الحياة أكثر".

"وينتهي الصراع" أضفت.

"ينتهي فعلًا. ليس عليك أن تكتشف كل شيء، يا جاك. هذه فحسب هي المخاوف تعمل عملها. الحياة رواية غموض عظيمة تحوي قصة حياتك. كم سيكون ممتعًا إن علمنا كيف ستتكشف وكيف ستنتهي قبل أن نصل إلى الفصل النهائي؟ ما الذي سيحدث إن أخبرك أحدهم كيف انتهى فيلم مثير جديد قبل أن تذهب لمشاهدته؟".

"لن أتسلى، سيزول المرح كله".

"صحيح. مثلما تقول 'العالم مكان ودود' ومهما كان ما سيحدث، فهو يحدث للأفضل. مصيرك سيتكشف كما يراد له أن يفعل. وفي الوقت الراهن

تمتع بالحاضر. عشه إلى أقصاه. عشه بصدق. عشه بابتهاج. عشه من جوهر قلبك. وستعتني الحياة بنفسها".

"لكن هذا القدر من التعليم يكفي لليوم. لنركب الأمواج!".

وبهذا قفز مو جاكسون مليونير الإعلان العبقري المتحول إلى مولع بركوب الأمواج، وجذب لوحه الواثق به لركوب الأمواج، واتجه للبحر.

# ٩ النمو على الشاطئ

*"ينبغي أن تكون عملية الحياة بمثابة ولادة للروح. وهذا هو أعلى مستويات الكيمياء، وهو يبرر وجودنا على الأرض. إنه نداؤنا ومصدر قوتنا".*

ـــ هنري فريدريك أميل

**كان** أول أسبوعين قضيتهما مع مو من أمتع الأيام التي قضيتها في حياتي. كنا نستيقظ في الصباح الباكر، ونتناول سويًا وجبة الإفطار من الفاكهة الطازجة، ثم نمضي الساعات القليلة التالية ونحن نمشي على طول الشاطئ بينما يشاركني الرجل خبرته في فتح القلوب وشعوره بحب الحياة. بيد أنني قد شغفت كثيرًا بهذا الرجل الرائع الذي علمني أحوال القلب وقيمة أن أكون *أكثر مرحًا*، وعفوية، وحيوية. لقد راقني ما أقدم عليه - بأن زهد في العالم المادي واتبع نداء قلبه. بل واحترمت الشخص الذي أصبح عليه. لقد كان مو تمامًا مثل مايك يتسم باللطف والعطف ومفعمًا بالحب.

"واحدة من أفضل الطرق التي اهتديت لها كي تعيش بقلبك أكثر هي أن تتحول من الإدانة إلى التعاطف"، قالها لي مو ذات صباح بينما كان يُكسب

جسده سمرة على الشاطئ. واسترسل، "إن مجرد تفكيرك في أن تكون شخصًا محبًا أكثر سيفتح قلبك بشكل رائع. أولِ المزيد من الاهتمام إلى الطريقة التي تعامل بها الآخرين. واقضِ المزيد من الوقت في التركيز على مواطن قوتهم بدلًا من الإشارة إلى نقاط ضعفهم. تذكر أنه على فراش الموت، ولن تندم أبدًا على أنك كنت أكثر رجلًا محبًا عرفته أو أنك كنت أكثر شخص يثق بالناس ويمطرهم بوابل من الحب غير المشروط. بل في الواقع قد تكتشف في نهاية حياتك أن هذا الأمر الذي قمت به كان أفضل الأشياء وأكثرها إشباعًا. عندما تصبح أكثر وعيًا وتعمدًا من حيث مقدار الحب والعطف الذي تغدقه على الآخرين، تكون بذلك قد قويت قلبك. إنها أشبه بتقنية واضحة لتدعيم عضلات قلبك، ورغم هذا يسهُل إغفالها".

سألته وأنا أقطع شرائح البطيخ على مقعد خشبي بالقرب من حديقة مو: "ولكن أليس العيش بطريقة أكثر وعيًا هو عودة إلى العيش بالعقل مرة أخرى؟".

"سؤال وجيه. والإجابة هي نعم ولا. إن كونك أكثر وعيًا يرتبط بالعقل، ولكنه يساعد على أن تبني جسرًا للقلب".

"حسنًا. إذن كيف يمكنني التحلي بالوعي كوني شخصًا محبًا أكثر؟".

"حسنًا، واحدة من الأشياء التي تساعدني على ذلك هي تأمل الشخص المحب الذي أصبو إلى أن أكونه".

تساءلت مستفسرًا: "لقد سمعت الكثير عن التأمل هذه الأيام. علامَ يدور؟".

رد مو: "إن التأمل ليس أكثر من أن تستخدم عقلك وخيالك لتخلق حياة داخلية أفضل، إنه يدور حول تصور الشكل التي تريد أن تكونه في ظروف بعينها. فالتأمل هو تمجيد التصور - وهو ليس أكثر من التركيز الذهني مع تطور في التنمية الشخصية وفقًا لها. ولكن من خلال ممارستك للتأمل بشكل منتظم، سوف تبدأ بالفعل في فتح ممرات جديدة في الدماغ وترقق قلبك. بل ستعثر على الحب في داخلك. إن هدفك هو أن تكون شخصًا محبًا أكثر في هذا العالم، أليس كذلك؟".

أومأت برأسي موافقًا. "أجل".

"عظيم. إذن عندما تستيقظ في الصباح -وأنا أود أن تجرب ذلك خلال الأيام القليلة المقبلة- حاول أن تجد لنفسك مكانًا هادئًا على طول الشاطئ وتجلس في وضعية مريحة. ثم أغمض عينيك وابدأ في التنفس بعمق. إن تنفسك بشكل صحيح معناه أن تعيش بشكل صحيح، إن التنفس البطيء والعميق سوف يعمل على تهدئتك. سوف يحررك خارج أسوار عقلك وجسدك، إلى قلبك".

"إذن سوف أتحرر من بعض هواجسي العقلية؟".

"بالطبع سيحدث ذلك. والآن رجاءً ركز معي هنا يا جاك. كلما شعرت بالاسترخاء أكثر وأكثر، أصبحت أكثر انفتاحًا على الإيحاء. وعندها يمكنك أن تبدأ في تنقيح الأسلوب الذي ستنتهجه في حياتك وتصنع قالبًا لإنسان أكثر محبة. إن الأمر يشبه تقريبًا كما لو أنك -في هذه الحالة- أصبحت مهندسًا معماريًا يبتكر التصميم المثالي. وبمجرد أن تفرغ من عمل هذا التصميم على قماش خيالك، سيقوم العالم الخارجي بعرضه وفقًا لتصميمك الشخصي".

"يا لها من طريقة رائعة لتوضيح الأمر يا مو. إذن، إذا قمت بالتأمل كل يوم، ورسمت هذه الصور في مخيلتي بأن أكون أكثر لطفًا ورعاية، فهل سأترجمها إلى واقعي؟".

"لن يكون في وسعك سوى أن تفعل ذلك، إنها واحدة من أهم قوانين الطبيعة. تأمل الطريقة التي ترغب في التعامل بها مع كل الأشخاص في حياتك يا جاك. وسترى بالفعل أنك تعامل الناس بطريقة أكثر إنسانية في المواقف الصعبة التي تطرأ عليك بين الفينة والأخرى. يمكنك أيضًا أن تمارس تأملات "القلب المفتوح"، بأن تتخيل قلبك كما لو أنه زهرة، ومن ثم تراقبه وهو يتفتح ويتدفق الحب منه في أرجاء الكون".

"رائع".

تابع مو وهو يعدل نظارته الشمسية: "وبممارستك هذه النوعية من التمارين بشكل يومي سوف تساعدك على التحول من الإدانة والانشغال بالنواقص في الأشخاص القريبين منك لكي تراهم في ضوئهم، بكل عطف وحب حقيقي. ستتمكن من رؤية براءتهم، وتحبهم على حقيقتهم فعلًا. ثمة طريقة أخرى مهمة لكي تفتح قلبك، وهي أن تكون أكثر عونًا. قد تبدو هذه

الاستراتيجية أيضًا من حسن التميز، ولكن بيد أن حسن التميز ليس شائعًا هذه الأيام".

"أوافقك الرأي. سمعت ذات مرة أحد المتحدثين يقول إن أسهل الأشياء التي يمكن القيام بها هي أيضًا نفس الأشياء التي يسهل عدم القيام بها".

"صحيح تمامًا. يمكنك أن تقوم ببعض القفزات النوعية في عمل القلب بأن تحسن من صنيعك الناكر للذات. وكما تعلم أفضل وسيلة للحد من معاناتك الشخصية هي الحد من معاناة الآخرين. كلما ساعدت الآخرين بصدق، بدأ قلبك ينبض بإيقاع جديد. وكلما منحت الآخرين بنية خالصة للارتقاء بحياتهم إلى مستوى أفضل، كافأك العالم خيرًا من ذلك بأن يرتقي بحياتك أنت أيضًا. إن الأمر ليس صعبًا - كل ما يتطلبه هو الالتزام من جانبك وفهم حقيقي لكيفية حدوث ذلك. وينبغي أن أشدد على أن المنح مع توقع الحصول على مكافأة في المقابل لن يجدي نفعًا. لقد عبر أنطوان دو سانت إكسوبري عن ذلك بإتقان عندما كتب: "يبدأ الحب الحقيقي عندما لا يتم توقع أي شيء في المقابل". فقط فكر في الأمر يا جاك؛ عندما تفتح قلبك لإنسان آخر وتساعده بصدق، كيف يكون شعورك؟ ".

"إن شعوري يكون رائعًا". أجبته وأنا أسترجع في مخيلتي تلك اللحظات النادرة من الماضي عندما كنت أكثر اهتمامًا برفاهية الآخرين أكثر من تحقيق منفعتي الشخصية.

"صحيح. في كل مرة كنت تسدي فيها صنيعًا لشخص آخر -وهذه النقطة في غاية الأهمية- لم تكن بذلك تحسن حياتهم فقط، بل كنت أيضًا ترتقي بتقديرك لذاتك. كلما كنت ميسرًا في خدمة الآخرين، أصبحت راضيًا عن نفسك أكثر من صميم قلبك. سيتزايد احترامك لنفسك وسوف يتحسن شعورك نحو نفسك كإنسان. وسيبدأ شيء ما في التحول والنمو في أعماقك. هل تعرف ما هو؟".

"لا"؟

أجابني: "إنه احترامك لذاتك، ومقدار الحب الذي تكنه لنفسك". ثم أخذ مو رشفة من الماء من زمزميته وقدمها لي. "هل تريد بعضًا منه؟".

"لا شكرًا. أنا بخير الآن".

"إن ما هو ملكي هو ملكك يا جاك".

كنت أعرف أنه يقصد ذلك.

"أراهن أنك تعتقد أنني لا أبرح هذا الشاطئ أبدًا، أليس كذلك؟" سألني مو وهو يحول دفة الحديث.

"كنت أتعجب من ذلك. ولكنه مكان مذهل للغاية - لن ألومك إذا لم تبرحه أبدًا".

"حسنًا، دعني أخبرك أمرًا ما. في صباح كل يوم جمعة تمر سامانتا صديقتي بشاحنتها الصغيرة المتهالكة ونتجه الى المدينة. ومن ثم نقضي بقية الصباح في الطبخ في المأوى المحلي للمشردين والنازحين. وهذا هو أهم نشاط مارسته في حياتي، إنه يضيف معنى عميقًا لي، ويجعلني أشعر وكأنني عضوًا مساهمًا في المجتمع. 'السعادة تنبع من تكريس حياتك لمساعدة الآخرين' - لطالما قرأت هذا المفهوم في الكتب، ولكن عندما بدأت أعيشه، أدركت مدى صحة هذه المقولة. أنا شخصيًا أعتقد أن الخدمة وأعمال الإحسان إلى الآخرين هي الأجر الذي ندفعه مقابل العيش على هذا الكوكب. رجاءً تذكر أن اليد التي تعطي هي اليد التي تجمع، والعطاء يبدأ عملية التلقي".

قلت له: "إذن عندما أعود إلى المنزل، سيكون عليَّ أن أولي مزيدًا من الاهتمام لمساعدة الآخرين، ويمكن أن أكون أكثر من مجرد رفيق لأصدقائي وأفكر فعلًا في أن أكون متواجدًا بالقرب منهم عندما يكونون في أمس الحاجة لوجودي. يمكنني تخصيص بعض الوقت كل أسبوع للتطوع أو القيام بأي عمل من أعمال خدمة المجتمع. بل ويمكن أن أدعم الأشخاص الذين أهتم بهم حقًا لكي يحققوا أحلامهم ويعيشوا أكبر حقيقة في الحياة، بدلًا من الانشغال في التفكير في المنفعة التي ستعود عليَّ من ذلك. وحيث إنني فكرت في الأمر، يمكنني أن أجرب أن أكون أكثر عطاءً عن طريق إسداء بعض أعمال البر والمحبة إلى الغرباء في الشارع. سيكون من الممتع أن أدفع مقابل رسوم المرور

لقائد السيارة خلفي على الجسر الذي أعبره في طريقي إلى العمل كل يوم. سيكون أمرًا رائعًا للغاية لو اشتريت بعض القهوة لشخص في المقهى التي اعتدت ارتيادها. بل سيكون من المدهش لو شاركت بعضًا مني مع من حولي - يمكن أن أسمح للناس أن تجتازني في الاختناقات المرورية وأن أبتسم أكثر وأنا أقضي أيامي. إنني أشعر حقًا بقيمة ذلك يا مو".

"هذه الأفكار ممتازة - لا سيما عندما تدعم أحلام الآخرين وتسدي الغرباء معروفًا. قد يبدو القيام بأشياء طيبة للناس كل يوم استراتيجية بسيطة، إلا أنها واحدة من تلك الأشياء التي ننسى جميعًا أن نفعلها. كنت أؤمن دومًا بأن الحياة العظيمة لا تحسب بالسنين بل بالأفعال. ولكن ينبغي عليَّ أن أقول ذلك الآن، أفضل طريقة أنمو بها حيث يمكنني أن أظهر الحب غير المشروط للآخرين هي من خلال النمو في المكان الذي أظهر فيه الحب غير المشروط لنفسي. أعدك يا جاك أن حياتك ستتحول إلى مرحلة جديدة تمامًا بمجرد أن تمارس فن حب الذات".

قلت له: "إنني حقًا أريد أن أحب نفسي أكثر، إذن كنت تقول بأنني لا يمكن أن أمنح الحب للآخرين إذا كنت لا أحب نفسي حبًا حقيقيًا؟".

أومأ برأسه موافقًا. "نعم. حب الذات هو الوقود الذي يحرك تغيير الشخصية ويساعدك على النمو لتصبح شخصًا أكثر حبًا للآخرين".

"لقد كنت أفكر كثيرًا في حب الذات على مدى الأيام القليلة الماضية يا مو. كنت أحسب أنني أحب نفسي، ولكن كلما تعمقت أكثر، أدركت أن هناك جوانب كثيرة من نفسي كنت أنكرها. أعتقد أن بداخلي غضبًا كبيرًا على بعض الأمور التي مررت بها على مدار حياتي. ولقد تنبهت لها الآن فقط وكيف تلقي بظلالها على كل تعامل لي مع الآخرين، فضلًا عن الطريقة التي أتعايش بها مع نفسي".

"حسنًا، أنت في حاجة إلى العمل على هذا الأمر. إن معظمنا يحمل بين جنباته غضبًا جمًا لا يشعر به ولكنه يظهره إلى العالم، وهو يترك بصمته على كل ما نقوم به وعلى طبيعتنا كبشر. بل قد يجذب أشخاصًا في حياتنا والذين

يعبرون عن غضبهم بدورهم في تواصلهم معنا. وهكذا عليك أن تزيح غيوم الغضب التي تقسي قلبك؛ ثم عليك اجتياز مرحلة الحزن التي ستتبع ذلك. وبعدها ينبغي أن تعالج طبقات الخوف والندم التي تغلف قلبك. وعندها فقط ستجد الصفح الذي تنشده للمضي قدمًا في حياتك. أنت تعرف أن الصفح هو شيء تفعله لنفسك، أليس كذلك؟".

"حقًا؟".

"نعم. كل ما يؤلمك في ماضيك وينتظر أن تغفره يظل جاثمًا فوق ظهرك، ويجذبك إلى الوراء كلما حاولت أن تتقدم في حياتك. عندما تقوم بهذا العمل الداخلي الذي ينطوي على احتواء هذه الندبات بأن تشعر بغضبك ومن ثم تعاني الحزن في سبيلك للانتقال إلى المغفرة، سوف تتخلص من هذه القردة الجاثمة على ظهرك - مرة واحدة وإلى الأبد. ستتحرر من عبء ثقيل، وسيسطع نور جديد في عالمك، وعندها يمكنك المضي قدمًا ونشر الضياء في العالم. تذكر، لا يمكنك أن تبلغ المرحلة الثانية وأنت ما زلت في الأولى، والبقاء عالقًا في جراحك الماضية ليس أكثر من البقاء عالقًا في المرحلة الأولى. داوم على التعمق أكثر وأكثر يا جاك، وأطلق سراح ماضيك. وسرعان ما ستبلغ المرحلة الثانية ثم الثالثة. وفي نهاية المطاف سيأتي اليوم الذي تصل فيه الى مرادك".

قلت له: "ورحلة الحياة هي في الحقيقة رحلة العودة الى الوطن، لقد علمني مايك ذلك".

"مرة أخرى، مايك محق. كما أنني أحب ما قاله مارك توين: 'التسامح هو الشذى الذي ينشره البنفسج على الأقدام التي تسحقه'"، قالها مو مبتسمًا.

"أوه، يا لها من مقولة رائعة!" أجبته بحماس.

"كما ترى يا جاك التسامح لا يتعلق بالتغاضي عن إساءة أحدهم لك في الماضي، ولكنه يتعلق بقبولها وإدراك أنه ما سبب لك الأذى إلا لأنه يعاني من شكل من أشكال الخوف. عندما أقوم بعملي الداخلي الذي ينطوي على تقبل بعض الأشياء التي سببت لي الألم في حياتي، غالبًا ما أشير إلى صلاة

السكينة، التي تقول: "اللهم امنحني السكينة لتقبل الأشياء التي لا يمكنني تغييرها، والشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع أن أغيرها، والحكمة لمعرفة الفرق بينهما".

"يا لها من طريقة راقية في العيش يا مو... أن تنظر للشخص الذي آذاك بأنه في حالة من الخوف".

"ولكني أشعر أن ذلك صحيح. أنك في الحياة إما في حالة من الحب...".

"أو في حالة من الخوف"، قاطعته.

"أجل، كيف عرفت ذلك؟ هل هو مايك مرة أخرى؟ ".

"هو ذاك"، ابتسمت.

"حسنًا، إنه يعرف ما يتكلم عنه. إذا كنت لا تتصرف بدافع من حبك للآخر -والذي يمكن أن يكون أي شخص بدءًا من والدتك وحتى شخص غريب- فأنت تتصرف بدافع الخوف. وبالتالي، فإن أي شخص يجرحك إنما يفعل ذلك لأنه يشعر بالخوف في صميم وجدانه".

"أشعر أني بحاجة لمثال هنا يا مو. فهو مفهوم صعب، وأشعر بعسر في استيعابه"، اعترفت له وأنا أنضم إليه على الرمال لأخذ حمام شمس.

"لا يا عزيزي. لنقل مثلًا إنك كنت تدير شركة وسرق أحد موظفيك الكثير من المال".

"هذا سيكون شيئًا من الصعب أن أغفره".

"ولكنه فعل ذلك بدافع الخوف، لماذا لا تغفر له إذن؟".

"كيف كان يتصرف بدافع الخوف؟ لقد نهب الرجل أموالي! ".

"إن المرء يتصرف إما بدافع الحب أو بدافع الخوف، أليس كذلك؟" سألني مو مستوضحًا. "ليس من الضروري أن يكون الخوف معناه الخوف على السلامة الشخصية. هذا نوع واحد فقط من الخوف. هناك العديد من الأشكال الأخرى التي تتحكم بنا على مستويات عميقة. قد يساورنا الخوف من أن يستغلنا أحدهم. أو قد يكون لدينا خوف من أن نبدو أغبياء. قد يكون

لدينا خوف من أن يهجرنا أحباؤنا. أو قد نخاف من ألا نجد شخصًا نعتمد عليه. أو الخوف من أن نتعرض للخيانة".

"إذن ما الخوف الذي قد يحرك هذا اللص في المثال الخاص بك؟" سألته، وقد صرت مفتونًا بالفلسفة التي أسمعها.

"قد يكون الخوف من الندرة - ربما ليس لديه الوعي بمدى الوفرة التي يتمتع بها عالمنا حقًا، وكيف تتدفق ثرواته في الحياة عندما ينبذ المرء الخوف من أنه ليس هناك ما يكفي. ربما كان لديه اعتقاد راسخ بأنه ليس قادرًا على العيش حياة مزدهرة إذا عمل بجد وعامل الناس بشكل جيد... لذا أقدم على سرقة أموالك. أو قد يكون لديه خوف من عدم كفاءته كإنسان وكموظف - لذا خاف من أن يتم طرده. إنه يحتاج المال لإطعام أسرته، لذا سرق أموالك. إن أفعاله خاطئة كما هو واضح، وسلوكه لا ينبغي التساهل معه، لكنه يعاني من الخوف. إنه -ومرة أخرى هذا يحدث على المستوى النفسي العميق- يشعر بالخوف. هل كنت لتعاقب طفلًا خائفًا؟".

"لا، لا أعتقد ذلك".

"حسنًا، ماذا كنت ستفعل" سألني مو.

"كنت سأمنح الحب لهذا الطفل، وقد أدعمه وأواسيه وأساعده".

"بالضبط. وهذا ما عليك القيام به مع الرجل الذي يسرق مالك. تسامحه، وتساعده، وتظهر له الحب".

"أظهر له الحب؟" تساءلت في عدم تصديق.

"نعم، ينبغي أن تفعل ذلك من الناحية المثالية. وإذا أمكنك ذلك، فسيكون سلوكك على أعلى مستوى من الاستنارة وقوة الشخصية التي ستضفي البهجة على حياتك. في هذه الحالة، ستجذب إليك الكنوز المدهشة بينما تتنقل في دروب الحياة. في حالة اللص هنا، عليك أن تصفح عنه -على أقل تقدير- إذا أردت المضي قدمًا في حياتك. سيكون من المهم العمل على الأذي الذي سببه لك... وتتقبل أن ما حدث قد حدث، ومن ثم تطلق سراحه من تفكيرك. ولكي

تمضي قدمًا حقًا، عليك أن تتحرر من الأسر وتتفهم أن هذه الحادثة تحمل في طياتها بعض المنح في المقابل. لقد كان هناك فرصة ودرس في الألم الذي تحملته؛ تعلم الدرس وامضِ قدمًا".

"الحياة مدرسة النمو، أليس كذلك؟".

"إنها حقًا كذلك"، أجابني مو.

"أحتاج إلى ممارسة المزيد من التحرر من الأسر الذي تكلمت عنه لأنه يبدو أنني أجتر الآلام التي سببها لي الآخرون في الماضي مرارًا وتكرارًا؛ إنه يبدو لي كنوع من الهوس. إن الأمر ينهكني ويستنزف طاقتي. أحيانًا أرغب فقط في النوم وأنسى كل شيء سبب لي القلق"، هتفت بكل صدق.

"لدي شعور بأنك لا تعرف حقًا كم أنت محظوظ يا جاك. أقترح عليك أن تفكر مليًا في كل الخير الذي كان في حياتك. هذا يذكرني بالمثل القديم الذي يقول: "كنت أندب حظي لأنه لم يكن عندي حذاء أرتديه في قدمي حتى رأيت رجلًا بلا قدمين".

لقد هزت هذه الكلمات وجداني. وشعرت بالعاطفة تفور بداخلي.

تابع مو: "يمكن أن تتغير حياتنا عندما نصبح أكثر وعيًا بكل الإيجابيات التي نعيش بها ... عندما نبدأ العيش ولدينا نظرة أعم وتقدير أكبر للحقيقة. بيد أن عددًا قليلًا جدًا منا يعرف الحقيقة عن حياتنا، حيث إننا نصبح عالقين في قصصنا. كما كنا نناقش للتو، وننشغل في أمور حدثت لنا قبل عام أو قبل عامين أو قبل عشرة أعوام. جاك، لقد اعتدت أنا أيضًا أن أقضي أيامًا بأكملها في التفكير فيما فعله الناس لي قبل سنوات كثيرة. كنت أفكر في الانتقام منهم وكيف يمكن أن أجعلهم يدفعون ثمن ما فعلوه بي. لقد كانت طريقة تافهة حقًا للعيش، أنا أقول لك هذا".

"أنا أشبه كثيرًا الصورة التي اعتدت أن تكونها. أفعل الشيء نفسه، ولكني سأتوقف عن ذلك".

ضحك مو قائلًا: "لقد قال الحكيم كونفوشيوس ذات مرة: 'قبل أن تنوي السعي للانتقام، من الأفضل أن تحفر قبرين'".

"مقولة رائعة يا مو. يا إلهي... إننا نحمل أنفسنا فوق طاقتنا! نحن جميعًا مشغولون بذاتنا حتى إننا نحسب أننا مركز الكون. ونخدع أنفسنا بالاعتقاد بأن مشاكلنا هي الأكبر والمشاكل الوحيدة في العالم. لكننا لسنا مهمين كما كنا نظن، أليس كذلك؟ نُقل عن ستيفن هوكينج الفيزيائي العظيم أنه قال إننا نحيا على كوكب صغير لنجم عادي جدًا يقع في نطاق الحدود الخارجية لواحدة من مائة ألف مليون مجرة. وبمعرفة ذلك، يمكنني أن أتفهم حقًا كيف أن مشاكلنا وإحباطاتنا ليست بهذه الضخامة. إننا نحيا على هذا الكوكب لوقت قصير جدًا، ومع ذلك نحن جادون جدًا في كل شيء".

"نعم، نفعل ذلك"، وافقني مو. "إننا جميعًا في حاجة إلى تنمية قدر أكبر من التقدير للمنح في حياتنا. وبتقدير الأشياء الطيبة في حياتنا، سوف تنمو هذه الأشياء الطيبة".

"كيف ذلك؟".

"انظر للأمر من وجهة نظر اقتصادية: عندما يتم تقدير شيء من حيث القيمة، لنقل مثلًا منزلك، ماذا يحدث له؟ ".

"حسنًا، عندما نقول إن شيئًا له قيمة، فهذا يعني أنه يرتفع في السعر. أي أنه يساوي أكثر".

"مضبوط. وينطبق الشيء نفسه على الأشياء التي تقدرها في حياتك: إذا كنت تقدر شروق الشمس، فسوف يصبح جزءًا أكثر قيمة من حياتك، وسوف يساوي عندك أكثر. إذا كنت تقدر أصدقاءك، فسترتفع صداقتهم في القيمة، وسوف تكون أكثر منفعة لك. إذا كنت تقدر صحتك الجيدة، فسوف تصبح أكثر قيمة في حياتك، وسوف ترى أنها أكثر أهمية".

"رائع، يا لها من وسيلة ذكية للغاية في النظر إلى الأمور"، أشرت بحماسة.

"أعتقد أن الهدف الحقيقي هو: العيش في حالة من الامتنان الذي لا ينضب والذي يجعل تجربة الحياة أكثر قيمة وجديرة بالاهتمام. إن الطريقة التي ستنظر بها للعالم ستتغير، بل وستتمتع بمباهج الحياة أكثر من ذلك بكثير، وتتذوق النعم الصغيرة التي تقدمها لك كل يوم. يجب أن تمارس الامتنان بشكل أكبر. بيد أن ذلك هو بمثابة طريقة أخرى لتفتح قلبك وتحب حياتك. ممارسة الامتنان كل يوم لا تعني سوى ممارسة المحبة كل يوم".

"إذن كيف يمكنني ممارسة الامتنان؟" سألته مستفسرًا.

"أحد الاشياء التي أقوم بها كل يوم هو مباركة طعامي. حيث أتلو صلوات الشكر الصامتة والمخلصة قبل كل وجبة أنا على وشك الاستمتاع بها: أشكر المزارع الذي زرع المحصول، والصياد الذي اصطاد السمك، والبائع في المتجر الذي جعله متوفرًا. وأقدم امتناني للعالم لأنه منحني نعمة وجود الغذاء على مائدتي في العالم الذي يعج بمئات الملايين من الناس الذين لا يجدون ما يقتاتون به. هذا أسلوب بسيط بعض الشيء، ولكنه سيخلق تحولات عميقة بداخلك. ثق بي في هذا الأمر".

"يبدو فعالًا. أعتقد أنه بتقدير قيمة غذائك، فإنك تزيد من قيمته في حياتك، وتتوقف عن التفكير فيه كأمر مفروغ منه، أليس كذلك؟ ".

"تمامًا. وبأداء هذا الطقس، يفتح قلبي وأرى العالم مكانًا أكثر جمالًا وعطاءً. كما قلت آنفًا، إن قيامك بذلك سوف يساعدك على أن تكتسب رؤية لكم أنت محظوظ حقًا".

أجبته: "وجهة نظر سليمة، فنحن في هذا الجزء من العالم لا ندرك حقًا حجم ما لدينا. ولا نحصي هذه النعم".

"نعم. أنا أحب كتابة قوائم النعم. أنها تبقي تركيزي منصبًا على كل الخيرات التي أنعم بها في الحياة".

"ما قائمة النعم؟".

"إنها ببساطة تسجيل لكل الأشياء، مهما كانت صغيرة، التي أحبها في حياتي. أكتب حقيقة أنني أعيش على هذا الشاطئ. وأكتب أنني أتمتع بصحة

طيبة. وأكتب عن أنني راقص رائع. وعن حقيقة أنني أذهب للنوم كل ليلة تحت العباءة المتسربلة بالنجوم. وكما قلت، أتذكر أنني مبارك لأنني لدي ما يشبعني من الطعام كل يوم. والقائمة تطول. إن المعنى هو ببساطة: كل واحد منا لديه طن من الأشياء التي يجب أن يكون ممتنًا لوجودها، ولكن معظمنا يركز فقط على الندرة بدلًا من الوفرة. والغريب في الأمر هو أنه كلما ركزت أكثر على ما هو جيد في حياتك، جذبت أشياء جيدة لحياتك بشكل أكبر".

سألته: "هل هناك أي ممارسات أخرى يمكن أن أفعلها لخلق حالة الامتنان؟".

"إنني أحثك بشدة على أن تقوم بالدعاء يوميًا. وهذا لا علاقة له بأن تكون متدينًا، إنه شأنك الشخصي. وهذا الدعاء التي أتحدث عنه يتعلق بكونك شاكرًا. اكتب دعاءً قصيرًا ووجدانيًا يعبر عن امتنانك العميق لكل النعم التي مُنحتها. واتلُ هذا الدعاء في أول الصباح وآخر الليل. ومرة أخرى، فإن النتائج التي ستراها ستكون مذهلة".

تأملني مولبرهة. "جاك، هذه الأدوات التي أقدمها لك قد تبدو غريبة بعض الشيء. ولكن الشيء الأهم هو أنها ناجحة. أوه، هناك طريقتان أخريان لبناء عضلات الامتنان الشخصية الخاصة بك. إحداهما هي إرسال رسائل الحب".

"لكنني لست في علاقة حب مع أحد".

"ليس بالضرورة أن تكون. رسائل الحب هذه من نوع مختلف، إنها لا تتعلق بالحب الرومانسي، بل بحب البشر. وإليك مثالًا على ذلك. لنقل مثلًا إنك خرجت لتناول العشاء وكانت الوجبة رائعة. في صباح اليوم التالي، أوصيك أن تقوم بإرسال "رسالة حب" إلى الطاهي تعبر فيها عن كم أحببت هذه الوجبة وتثني على مواهبه الاستثنائية. وسيشعر بالسعادة لذلك".

"وسيكون شعوري رائعًا".

"صحيح تمامًا. وهذا من شأنه أن يرفع من قيمتك الخاصة، وسيتحسن شعورك حيال نفسك، وستشعر بأنك مبارك أكثر في حياتك. إذا أخذت

سيارتك لإصلاحها، وقام الشخص الذي يهتم بك بعمل بارع، فأرسل "رسالة حب" إلى رئيسه تخبره فيه بأنك قد أعجبتك الخدمة وتقدر لطفه. كن دائمًا متنبهًا للناس الذين يمكنك إرسال هذه الرسائل لهم. في الواقع، أوصي بأنه عندما تعود إلى المنزل تخرج وتشتري مجموعة من ١٠٠ أو حتى ٢٠٠ بطاقة. أنا دائمًا أبحث عن تلك البطاقات التي تحمل عبارات رائعة أو رسائل ملهمة. عندما أجد تلك البطاقات التي أحبها، أشتريها بكميات كبيرة. ثم، كلما فعل شخص ما شيئًا لطيفًا لي، حصل على رسالة حب".

"لكنك نادرًا ما تترك هذا الشاطئ يا مو".

"حسنًا، في الأسابيع القليلة الماضية كنت هنا معك لأن لدي مهمة لمساعدتك، كما وعدت كال أنني سأفعل ذلك. ولكنني عادة أذهب إلى المدينة كل بضعة أيام. وعندما أفعل ذلك، أنتهز الفرصة للتعبير عن امتناني".

"لقد ذكرت أن هناك شيء ثانٍ يمكن القيام به".

"صحيح. الأداة النهائية لإظهار الامتنان هي إعطاء كل شخص تقابله هدية".

"يمكن أن يكون ذلك مكلفًا"، أبديت ملاحظاتي بجدية.

"أنا لا أقصد هدية رسمية"، قالها مو. "يمكن أن تكون الهدية رمزية مثل تبسمك في وجه شخص تقابله ابتسامة حقيقية. أو قد يكون عناقًا دافئًا أو مجاملة صادقة في العالم الذي نسينا فيه أهمية الثناء الحقيقي. يمكنك أن تجلب لشخص ما زهرة اقتطفتها من حديقتك أو الكعك الساخن الذي خبزته للتو. حتى الإنصات لشخص بكل اهتمام خالص والقلب المفتوح على مصراعيه هو الهدية التي تمس شغاف القلوب في الجوانب التي لا يمكن أن تتصورها".

اقترب مني مو أكثر. وبدأ يحدق في عيني عميقًا، مع ابتسامة لطيفة بادية على وجهه. بيد أنه لم ينبس ببنت شفة... لكنه داوم فقط على النظر في عيني بكل تركيز عميق.

بعد لحظات قليلة، حدث شيء لا يصدق. شعرت كما لو أن شيئًا في صدري قد انفرجت أساريره. شعرت أيضًا بنفس الشعور بالراحة والأمان الذي اعتدت الشعور به في صباي عندما كانت أمي تعانقني قبل أن أخلد للنوم.

"ما الذي تفعله لي؟" سألت مو. "إنني أشعر بهذه المشاعر المذهلة".

"إنني أفعل ما أحاول فعله دائمًا عندما أكون في وجود إنسان آخر يا جاك. إنني أرسل لك الحب. إن قلبي مفتوح على مصراعيه، وأقدر ببساطة كل ما أنت عليه كبشر. قلبي يتحدث إلى قلبك، وأنت تشعر بذلك. عندما أتفاعل مع الآخرين، هناك الكثير مما يحدث على أن ندركه على مستوى الوعي".

قلت له: "إنه امر رائع أن أشعر بكل الحب الذي ترسله لي".

"أنا أعلم"، قالها مو. "هذه هي أعظم هدية لك".

ثم انحنى مو ومنحني عناق دافئ. لقد لاحظت أن عينيه قد اغرورقت بالدموع. وقال لي: "أنت رجل طيب يا جاك، أدعو لك بأن تستغل كل ما تعلمته في هدف نبيل. إن عالمنا في أمس الحاجة للأشخاص الذين يبدون المزيد من الاهتمام والتفهم والمحبة. يمكن أن تكون قائدًا للكثيرين إذا أصبحت نموذجًا لهذه الصفات في حياتك الخاصة بك - أنا موقن من ذلك. ثق في حقيقة أنه كلما أغدقت على من حولك بالمزيد من الحب، أحببت نفسك أكثر. وثق بأنه كلما فتحت قلبك على مصراعيه، أصبحت حياتك أفضل بكثير".

بدأ مو يمشي نحو الماء. ثم غمس قدمًا واحدة في الماء قبل أن يتعمق فيه أكثر. وسرعان ما كان يسبح برشاقة ويحدق في الأفق. كان بإمكاني أن أسمعه وهو يضحك ويغني بينما ينثر الماء من حوله. وبينما كنت أتابع هذا المعلم الحكيم وهو يتمتع بالمنحة هذه اللحظة، شيء في أعماقي بدأ يتغير . . . ولسبب ما، بدأت أبكي.



# ١٠ ركوب الأمواج وحب النفس

*"فقط عندما ننسى كل ما تعلمناه عندها سنبدأ في اكتساب المعرفة".*

ـــ هنري ديفيد ثورو

---

**على** مدار الأسبوع التالي، زاد تعمقي في أحوال قلبي أكثر من أي وقت مضى. كنت أجمع بين دروس مو وحكمة مايك لبعض الوقت الآن، وكانت التحولات التي شهدتها حياتي مثيرة للدهشة حقًا. بيد أن الفلسفات التي تعلمتها كانت ناجحة فعلًا، على الرغم من أن بعضها بدا روحانيًا بعض الشيء. وكان بإمكاني أن أشعر بأنني أتغير بوتيرة أسرع مما يمكن تصوره. كنت قد بدأت بالفعل في التواصل مع نسخة أكثر شفافية من نفسي وأن أنظر للعالم بعيون جديدة، كما شجعني مايك. ليس ذلك فحسب، ولكنني كنت أشعر بأنني سعيد أكثر من أي وقت مضى، وبدأ شعور عميق بالسلام الداخلي يسكن بين جنباتي. كان الحب شيئًا لم أشعر به حقًا من قبل، على الأقل ليس

بهذه الطريقة. والآن أشعر به - ليس في علاقة مع شخص آخر، على الرغم من أنني أعرف أن هذا وشيك، ولكن مع نفسي.

"سوف تصبح راكب أمواج لا بأس به يا ماك"، قالها مو لي في اليوم الأول من أسبوعنا الأخير معًا. كان يساعدني على تعلم هذه الرياضة التي كان يعشقها، وهو الآن يتألق بشرًا. "اتعلم، أنت موهوب".

أجبته، "لقد أصبحت شغوفًا بذلك... إنها أحد الأشياء التي تجعل قلبي يصدح بالغناء. أشعر وكأنني صرت طفلًا مرة أخرى عندما أركب الأمواج معك. إنها متعة كبيرة. شكرًا جزيلًا لتعليمي إياها".

"على الرحب والسعة. قبل أن ننزل إلى الأمواج اليوم، أريد أن أتحدث معك أكثر عن حب النفس. لقد قمت بمشاركة الكثير من الخبرات معك على مدى الأسابيع الثلاثة الماضية، وأصبح من الواضح أنك تشهد تحولًا حقًا".

"إن ما يحدث لي هو معجزة بحق يا مو. أنا ممتن لك للغاية".

"لا يا عزيزي. هذا ما خُلقت من أجله. ما الهدف من العيش إذن إذا كنت لا أساعد الآخرين، أليس كذلك؟ ".

"هذا صحيح".

"على أية حال، أنت تبلي بلاءً حسنًا. يمكن أن تنمي حب النفس"، وتابع مو، " بأن تستخدم بحكمة اللغة التي تختارها لتصف بها نفسك. إن المفردات التي نستخدمها في التعبير أهم بكثير مما يدرك البعض. إذا كنت لا تتلطف في حديثك مع نفسك وتنتقي الكلمات المحبة في حوارك الداخلي، فلن يمكنك أن تكون لطيفًا مع الآخرين. كلما أغدقت على نفسك حبًا أكبر، أصبح هذا الحب متاحًا للآخرين - لقد تعلمت ذلك بالفعل. لا يمكنك أن تمنح شيئًا لا تملكه، هل يمكنك ذلك؟".

هززت رأسي نافيًا. "لا".

"إذن فمن الأهمية بمكان أن تتذكر دائمًا أنك تملك الحب في أعماقك. حينئذ، وفقط حينئذ، سيمكنك أن تغدق على كل من حولك بالمحبة الحقيقية. إن ما أقوله هو: كن كريمًا مع نفسك. كن حقًا كريمًا مع نفسك. عامل نفسك

كما قد تعامل أعظم أبطالك. والسبيل لذلك هو أن تبدأ في التحدث مع نفسك بلطف. إن الكلمات التي نستخدمها تحمل طاقة هائلة يا جاك. بيد أن كل كلمة نستخدمها تحمل طاقة معينة".

"هل هذا صحيح؟".

"نعم. كل شيء في هذا العالم عبارة عن طاقة. هل سبق لك أن درست الفيزياء في الجامعة؟".

"نعم، لقد درستها. لقد أخذت بعض الدورات العلمية لأنني فكرت في ارتياد كلية الطب في وقت ما".

"عظيم. إذن اسمح لي أن أطرح عليك سؤالًا: هل لوح ركوب الأمواج هذا هو حقًا لوح ركوب الأمواج؟".

شعرت بحيرة من أمري وقلت، "حسنًا، نعم . . . أليس كذلك؟ ".

"تذكر، ارجع إلى قوانين الفيزياء. كل الأشياء التي تظهر في صورة مادية أمام العين المجردة هي في حقيقة الأمر...".

قاطعته، "طاقة!".

"صحيح. لوح التزلج هذا هو عبارة عن الدقائق المكونة للذرات وهي تتحرك بسرعة هائلة. وهذه الدقائق دون الذرية، كما سيخبرك أي فيزيائي محنك، ليست سوى طاقة. بالنسبة للعين المجردة يظهر لوح ركوب الأمواج كجسم صلب. ولكنه ليس كذلك... إنه وهم الحياة".

"وهكذا كل الموجودات في هذا العالم ليست سوى طاقة"، قلتها متأملًا. "أعرف أن هذا صحيح، ومع ذلك فإنه من السهل جدًا أن ننسى هذه الحقيقة. أنت محق. إننا ننخدع حقًا بوهم أن الأشياء المادية هي ما تظهر عليه في البداية".

"أجل"، أجابني مو.

"وهل الكلمات التي نختارها في التعبير ليست سوى طاقة أيضًا؟".

"بالتأكيد. تمامًا كما أن الأفكار التي تتبادر إلى أذهاننا ليست سوى حزم من الطاقة التي نرسلها إلى العالم، فإن الكلمات التي نعبر بها هي رسل".

"ماذا تقصد بالضبط؟".

"أنا لا أريد أن أتحدث بطريقة تقنية هنا، ولكننا نعيش فيما وصفه علماء الفيزياء *بالكون ثلاثي الأبعاد*، وهو ما يعني أن ما نرسله للخارج يعود إلينا بنفس النوعية. إذا فكرنا في الندرة، على سبيل المثال، فإننا سنجذب المزيد من الندرة لحياتنا لأن هذه الأفكار ليست سوى طاقة، والشبيه يجذب شبيهه. إذا فكرنا في أفكار الخوف، فسوف تسود المواقف المخيفة. وهذا هو السبب الذي جعل القائد العظيم المهاتما غاندي يقول: "لن أسمح لأي شخص أن يدخل عقلي بأقدام متسخة".

"هل يمكنك أن توضح ذلك أكثر قليلًا؟" سألته، وأنا مفتون حقًا بهذه الرؤية.

"حسنًا. بيد أن التفكير في الندرة، مثل قولك *أنا لا أملك أبدًا ما يكفي من المال، ومن الصعب أن أصبح غنيًا* له طاقة معينة ومعدل تتذبذب عنده الجزيئات التي كونت هذه الفكرة".

"هذا منطقي".

"ونحن نعرف من الفيزيائيين أن الأشياء التي تتذبذب بنفس المعدل تتجذب لبعضها البعض".

"تمام".

"وبالتالي، فإن الأفكار التي تفكر فيها هي بالفعل مثل المغناطيس، تجذب إلى حياتك الأشخاص والأحداث التي تتوافق معها".

"هل أنت جاد"، سألته وقد أذهلني هذا الاكتشاف.

"أجل. أنا جاد. إنه أمر لا يصدق، أليس كذلك؟ إن تفكيرنا في حقيقة الأمر يضع نبؤة تتحقق ذاتيًا. إذا نظرنا للعالم على أنه مكان الندرة، إذن فستكون تلك هي الحقيقة التي سينتهي بنا المطاف إلى إيجادها. اذا فكرنا في أننا غير محبوبين وأن لا أحد يرغب في أن يكون إلى جوارنا إذا اكتشفوا من نحن حقًا، فلن نجد أبدًا نصفنا الآخر الذي نتوق إلى لقائه. إذا كنت تؤمن أن الحياة صعبة، فسيرسل العالم لك حياة صعبة بالفعل".

"جدير بالملاحظة حقًا. إذن في كل مرة أفكر فيها فيما هو فاشل في حياتي، أكون بذلك أزيد الطينة بلة".

"أجل".

"وفي كل مرة أركز فيها على ما أبغضه في حياتي، أكون بذلك أعوق ما أريد أن أدخله إلى حياتي".

"هذا صحيح. هل يمكن أن ترى أن أفكارنا هي بالفعل التي تشكل عالمنا؟ إن ما تركز عليه في حياتك سينمو، وما تفكر فيه سيتوسع، وما تستقر عليه سيحدد مصيرك. إنه أكثر من مجرد مجموعة من المصطلحات الحماسية. هذه الجمل تستند إلى قوانين الطبيعة والحقيقة العلمية".

"أليس هذا تفكيرًا إيجابيًا فحسب؟ أعتقد أنك قلت لي إن التفكير الإيجابي هو أساسًا غير صحي - والآن تقول إنه غير كذلك".

"حسنًا، أنا لا أعتقد أنها إما أبيض أو أسود كما تقول يا جاك. الأمر يحمل في طياته المزيد".

"مثل ماذا؟".

"مثل المشاعر مثلًا. فالتفكير الإيجابي لا يعد صحيًا إذا كان يعني أنه بدلًا من أن تتعرف على مشاعرك في موقف عصيب تحاول أن تنكرها و"تفكر في أفكار مبهجة"، أجابني مو، وهو يكرر على مسامعي ما علمني إياه الأب مايك خلال الشهر الذي قضيته في روما.

وتابع بقوله، "من الضروري لصحتنا الوجدانية أن نميز هذه المشاعر ونختبرها. إن ذلك جزء من تقبلنا وحبنا لأنفسنا. وهو كذلك يمنع المشاعر من أن تضاف إلى حمولنا التي نحملها جميعًا فوق ظهورنا طيلة الحياة. بالإضافة إلى ذلك، فإن مشاعرنا تفتح الأبواب أمام وعي أكبر وتقدم رؤى جديرة بالإعجاب، والشعور من خلالها يجعلنا أكثر شفافية. ولكن متى أنهيت الشعور إلى نقطة نهايته، والتي يملكها كل شعور، لن يكون هناك ضرر في أن ترى الجوانب الإيجابية في الموضوع. هذا هو الأمر الصواب الوحيد لعمله.

"لماذا؟".

"أولًا، لأنه في كل موقف، يكون هناك دائمًا جانب مشرق. كل ما يحدث لنا هو بمثابة فرصة للنمو والتطور إلى أنفسنا الأفضل. ثانيًا، لأن هذه هي الطريقة الوحيدة لنحيا حياة مسالمة وهانئة. وثالثًا، لأنه، وكما أقول لك، أفكارنا مثل المغناطيس، تجذب إلى حياتنا الأشخاص والأحداث التي تتوافق معها. داوم على التركيز على الجانب السلبي، وهذا ما ستئول إليه حياتك. درب نفسك على التركيز على الجانب المشرق في كل موقف - دائمًا سيكون هناك جانب مشرق إذا أمعنت النظر - وهذا هو ما ستراه أكثر في واقعك".

"أفكارنا تشكل عالمنا. رائع".

"ينبغي أيضًا أن أذكر أن الصور التي تخلقها في عالمك الداخلي لا بد وستعرض نفسها في *عالمك الخارجي*. أطلق على هذه العملية التصوير الخارجي. إن ما يعتمل بداخلك سيشكل عالمك الخارجي لأن كل الأشياء تخلق مرتين: أولًا في عقلك ثم في الواقع. أي صورة تتخيلها، إذا ركزت فيها بشكل يومي لفترة ممتدة من الوقت، لا بد وستظهر في العالم الخارجي. تخيل نفسك إنسانًا محبًا عطوفًا وواثقًا بنفسه، وهذا هو بالضبط ما ستكونه. تخيل نفسك سعيدًا ومرحًا وعطوفًا وقلبك بريئًا كقلب طفل، وهذا هو ما ستصبحه في النهاية. إنها أداة رائعة أعرف أنها ستكون لها قيمة كبيرة في مسارك الذي اتخذته".

"والآن يا مو، قبل أن نسترسل في هذا الحديث الرائع عن كون العالم ليس سوى طاقة وقوانين الفيزياء والكون ثلاثي الأبعاد، كنت تقول إن الكلمات التي نستخدمها لها طاقة هائلة. لدي إحساس قوي لسبب حدوث ذلك، ولكن هل يمكنك أن توضح لي هذه النقطة؟".

"بالتأكيد، كما أن أفكارنا تشكل عالمنا... وكذلك كلماتنا. من الضروري أن تصبح حذرًا جدًا بشأن الكلمات التي تعبر بها... ليس فقط مع الآخرين ولكن مع نفسك. إذا استخدمت كلمات إيجابية ومفعمة بالطاقة، فستصبح إيجابيًا وأكثر تأثيرًا. وستؤثر كذلك على الناس بطرق أكثر عمقًا ما كانت لتخطر ببالك".

ثم بدأ مو في المشي على طول الشاطئ. لقد كان يومًا رائعًا آخر، بينما تتراقص أشعة الشمس على صفحة المياه. وتخلق سحرًا وجمالًا.

"تعالَ! ما الذي تنتظره؟" سألني، تاركًا لوح تزحلقه على الرمال واتجه نحو كوخه الصغير. "هناك شيء أحب أن أريك إياه".

مشينا في صمت، ولكن كانت الابتسامة تعلو وجه مو بينما يمشي بخفة على الشاطئ، ويخطو في الماء وخارجه بينما يقترب من وجهته. لقد شعرت بقدر هائل من الفرحة في هذا الرجل "المتواضع". إنه يمتلك القليل جدًا، ومع ذلك لديه الكثير.

---

عندما وصلنا إلى كوخ مو، دخل لبرهة. «انتظر لحظة يا جاك. سيعجبك هذا"، قالها بمرح.

وظهر في غضون لحظات، وهو يمسك بشيء غريب في يده. لقد كان لوح تزلج وكلتا حافتيه مقطوعة. "لقد كان هذا لوح التزلج المفضل لي"، قالها، "والآن أصبح دولابي".

"دولابًا يحوي ماذا؟" سألته وكلي فضول.

"هاك، انظر لهذا". أجابني بينما يقلب اللوح ليكشف عن مجموعة من الكلمات المنقوشة باليد على الخشب. "كما قلت آنفًا، الكلمات لها طاقة. استخدم الكلمات المناسبة وستتغير حياتك. سوف تزيد قوتك، وسترتفع ثقتك بنفسك، وستكتشف درجة من حب النفس لا تعرف أنك تمتلكها". وأشار إلى اللوح. "إنني أقرأ هذه الكلمات، ببطء وبصوت مرتفع، كل ليلة قبل النوم. هذه الممارسة الليلية تفتح قلبي وتربطني بإشراقتي الداخلية. هاك يا جاك. اقرأها".

تطلعت للكلمات ونطقت كل كلمة منها بصوت عال وببطء وثقة: "الانسجام. السلام. اللطف. السعادة. الفرح. الحكمة. الحيوية. الحقيقة. المتعة. الرحمة. الوفرة. المغفرة. التوازن. الشجاعة".

"والآن كرر الكلمة الأخيرة والأهم"، قالها مو.

"الحب"، قلتها،

"داوم على عمل هذه الممارسة بشكل منتظم. إنها ستغيرك حقًا. سوف تشعر أنك أكثر رحمة بنفسك وبالآخرين. سوف ترفع من وعيك. وسيتفتح قلبك باستمرار".

"هذا أسلوب مبتكر للغاية يا مو. أعجبني كثيرًا. من علمك إياه؟ ".

"أتعلم يا جاك، كلما تعمقت أكثر في معرفة نفسي، أدركت أن كل شيء أحتاج معرفته لخلق حياة رائعة موجود هنا"، قالها وأشار مباشرة إلى قلبه. "بطبيعة الحال، وكما قلت لك، يتعلق الأمر بالتوازن. يمكن أن يقدم العقل أفكارًا رائعة والتي تعمل على تمكينك وتنير طريقك في الحياة، ولكن ينبغي عليَّ أن أقول إن ذلك لا يقارن حقًا بالذكاء والحكمة التي تسكن في القلب. بيد أن هذه التقنية التي شاركتها معك للتو لم أقم باستقائها من كتاب. لقد خطر لي ذات يوم أثناء فترة تأملي التي اعتدت على ممارستها لفتح قلبي. أتعلم، كلما تعمقت أكثر وشعرت بالمزيد من الحب لنفسي، وللعالم، بدا أن الكون يباركني بالحكمة والحقيقة والأفكار المذهلة لحياة استثنائية. لا يمكنني تفسير الأمر؛ هذا هو الحال بالنسبة لي".

"أعتقد أنه في بعض الأحيان يساورني الخوف من أن أثق بقلبي تمامًا"، قلتها معترفًا. "لقد قضيت معظم حياتي وأنا أثق بأن ما يمليه عليَّ عقلي هو الأسلوب الصحيح في التفكير والشعور والتصرف".

"وهل أوصلك هذا لنوعية الحياة التي طالما كنت تنشدها يا جاك؟ هل جنت هذه الاستراتيجية ثمارها؟ ".

"لا"، قلتها معترفًا.

"إذن ربما حان الوقت لكي تؤمن أكثر بقلبك. ربما يكون العمل الذي تقوم به لتفتح قلبك هو بالضبط ما تحتاجه لترتقي الى المرحلة التالية في مسارك".

"حسنًا، اعرف ذلك"، أجبته. "أعتقد أنه خوفي. أنا لا أريد أن تُجرح مشاعري، ولا أريد أن أفسد حياتي أكثر مما هي عليه. أعتقد أن ما أخشاه حقًا هو ارتكاب المزيد من الأخطاء".

وضع مو يده على كتفي ليريحني. "الخطأ لا يكون خطأً إلا إذا كررته"، قالها. "في المرة الأولى، لا يكون أكثر من درس مفيد - كما تعرف. كن رفيقًا بنفسك. أنت تبلي بلاءً حسنًا. هذا مسار كبير تخطو فيه. فقط تأكد من أن أخطاء ماضيك ليست سوى منح رائعة جاءت في طريقك لتوصلك إلى حيث أنت الآن. كل مشكلة من المشاكل التي واجهتك في الماضي كانت مقدرة من الكون للارتقاء بك إلى مستوى أعلى من الوعي. فالانتكاسات والصراعات والمعاناة جميعها توسع من مداركنا - لقد وُضعت في طريقنا لتحسننا. فالألم، على سبيل المثال، منحة".

لم أكن متأكدًا من أنني سمعته بشكل صحيح. "هل الألم منحة؟".

"بالتأكيد. إنه يجعلنا أكثر عمقًا ويعرفنا بحقيقتنا. كان العرافون القدامى يعتقدون أن أولئك الذين يعانون أكثر في الحياة هم الأكثر مباركة".

"لا أستطيع تخيل السبب".

"لأن الحزن يوسع مداركنا"، أجابني مو وهو يقشر برتقالة.

"هل الأمر كذلك؟".

"نعم، إنه يفتح أعيننا على معجزة الحياة التي ما كنا لندركها. فالحياة دون انتكسات هي حياة ضحلة. لكي تعيش حياتك بشكل كامل، يجب أن تعيش الحلو والمر، عندها ستعرف ما معنى أن تكون حيًا. الألم ليس بهذا السوء، كما تعلم. بل إنني أعتقد أن الألم يصيبنا ليرتقي بحياتنا لمرحلة أفضل".

"لم أفكر في الأمر بهذه الطريقة".

"أنا أؤمن بأن الناس الذين يتحملون ألمًا ومعاناة أكبر هم مقدرون لأشياء أعظم في هذا الكوكب. كلما كان الألم أكبر في حياة المرء، تفتحت عيناه على الحقيقة. كما ترى يا جاك الألم يقوينا. والألم يقود إلى الاحتمال. وهو يجعلك

أكثر عمقًا لتسبر أغوار نفسك. الألم ينمي البشر. أعجبتني كلمات توماس كارليل، الذي قال: "الشدائد هي تراب الماس الذي تلمع به السماء جواهرها". أنت جوهرة يا جاك. كل واحد منا على كوكب الأرض اليوم هو جوهرة، وهو موجود لهدف رائع. أتمنى لو استوعب المزيد من الناس هذه الحقيقة".

"وأنا أيضًا أتمنى ذلك"، قلتها بحزن.

"كل ما يحدث لنا هو جزء من التصميم الكبير، وهو وقود الحياة؛ إنه يضيف إلى حياتنا لونًا وملمسًا وعمقًا. إن الحياة السهلة هي حياة ضحلة فعلًا. وبالتالي، لا يجب أن نخشى المحن، بل يجب أن نتقبلها. كما قال أرسطو: "إن جمال الروح يسطع عندما يتحمل الرجل المصيبة التي تنوء بحملها الجبال واحدة تلو الأخرى بكل رباطة جأش، ليس لأنه لا يشعر بها ولكن لأنه رجل ذو همة عالية وبطولية".

أصبح مو هادئ الجنان وتطلع عبر المحيط. "حسنًا، عودة إلى نصيحتي حول أن تكون محبًا لنفسك. هناك طريقة أخرى رائعة لكي تكون رفيقًا بنفسك، وهي أن تعمل على أن يكون هناك الكثير من ممارسات الرعاية الذاتية في حياتك".

"حسنًا . . . ما ممارسات 'الرعاية الذاتية' يا مو؟".

"إنها الأشياء التي تفعلها لتظهر لنفسك كم تحبها. إنني أتكلم عن نشاطات مثل أن تحظى بجلسة تدليك بشكل منتظم أو تخصص بعض الوقت كل أسبوع لمشاهدة وميض النجوم. أنا أتحدث عن أشياء مثل تغذية نفسك بشكل ممتاز لكي تحترم المعبد الذي هو جسدك. وأنا أشير إلى قراءة أفضل الكتب فقط والاستماع إلى الموسيقى الجميلة التي ترتقي بروحك إلى عنان السماء. الرعاية الذاتية، إنها واحدة من المفاتيح الرائعة لحب النفس".

أخذ مو بضع فصوص من البرتقالة ثم أعطاني بقيتها. "خذ، هذه لك. دعني أشاركك الممارسات الخمس للرعاية الذاتية التي أطبقها في حياتي أنا شخصيًا لكي أحافظ على توازني، واسترخائي، ومرحي. هل تسمح لي بذلك؟".

"بالتأكيد".

"أولًا، التحول من التعقيد إلى البساطة".

"من فضلك وضح أكثر"، طلبت منه.

"إننا نعيش في عالم معقد، ويحيا كل منا حياة معقدة. كلما تحولنا من الكينونة إلى الفعل، أصبحت حياتنا عرضة للتعقيد الذي يخلق الاضطراب والفوضى والتوتر. تحرك دائمًا نحو البساطة - وداوم على أن تسأل نفسك: "كيف يمكنني أن أجعل حياتي أبسط؟" هذا سؤال قوي للغاية لكي تعيش حياتك به. كن حذرًا من أي شيء يطرأ على حياتك ويجعلها أكثر تعقيدًا، سواء كان علاقة مرهقة أو حتى اشتراكًا إضافيًا في صحيفة. أحد المبادئ التنظيمية التي تبنى عليها أي حياة عظيمة هو مبدأ: "بسّط، بسّط، بسّط". إن حياتي بسيطة جدًا يا جاك. ونتيجة لذلك، فهي جميلة جدًا. إنها لطيفة ورشيقة، تمامًا كما أحبها. لا هواتف محمولة. لا بريد غير مرغوب فيه. لا تلفاز. *بسيطة*".

"مجرد وقع هذا الأمر تملكني شعور باليسر"، قلتها مبديًا ملاحظتي.

"عندما كنت أعمل في عالم الإعلان، كنت فعليًا أنظم كل دقيقة من حياتي. كنت أخطط عدد الاجتماعات والأوقات لإنجاز مشاريع العمل. كنت أخطط لأوقات راحتي ومتى أتلقى المكالمات الهاتفية، وعدد الساعات بالتحديد التي سأتدرب فيها مع مدربي الشخصي والوقت الذي سأتصل فيه بصديقتي. إنني حتى وضعت جدولًا لأوقات نومي وتناولي الطعام ساعة بساعة".

"يبدو هذا معقدًا للغاية، حتى بمعاييري".

"*المبالغة* هي الكلمة المناسبة. لم يكن هناك وقت للتدفق الحر".

"ما هذا؟".

"التدفق الحر هو حالة المعيشة التي يكون لديك فيها الوعي باللحظة الحالية. كل خلية في داخلك تشارك في اللحظة التي تعيشها. مهلًا، لا يوجد

خطأ في التخطيط لأيامك، لا تسئ فهمي، ولكن لا تدع خططك تتحكم فيك. إن الأمر يتعلق بالتوازن، أليس كذلك؟ ".

"مثل الحياة برمتها".

"صحيح. لذا افسح المجال -بالقدر الكبير- لتستمتع باللحظات الثمينة في حياتك. خصص وقتًا لتنعم بمتع الحياة البسيطة، لأنها تدوم لفترة أطول من المتع المكلفة. لا تنشغل باللهاث وراء المتع الكبيرة بحيث تفوت على نفسك المتع الصغيرة. لا تكن مشغولًا في السعي حتى تنسى أن تعيش. أتعلم، إنني أؤمن في أعماقي بأن معظمنا لا يخاف حقًا من الموت".

بيد أن هذا فاجأني. "حقًا؟".

"نعم. ولكني أعتقد أن معظمنا يخاف أكثر من ألا يعيش حياته كما ينبغي".

"هذا أمر منطقي"، أجبته وأنا أفكر.

تابع مو خطابه حول الطرق للترويح عن النفس وسبر أغوارها. "أما ممارسة الرعاية الذاتية الثانية التي أحثك على انتهاجها في حياتك فهي الممارسة اليومية لكتابة اليوميات. إن حياتك تستحق أن تعاش، أليس كذلك؟".

"بالطبع تستحق. أنا أثق في ذلك الآن أكثر من أي وقت مضى".

"عظيم. وبما أن حياتك تستحق أن تعاش، فإنها تستحق التسجيل. في كل صباح قبل أن أذهب لركوب الأمواج، أقضي بعض الوقت في كتابة "الصفحات اليومية"، كما أسميها. أكتب عن قصة حياتي والطريقة التي تتكشف بها. أكتب عن أمنياتي التي لم أشبعها بعد وأحتفل بالانتصارات التي استمتعت بها. أكتب عما يفرحني وما يحزنني. أكتب عن ألمي وعن الدروس التي استقيتها من جراح الماضي. ثمة شيء ساحر حول البوح بمكنون قلبي على صفحة هشة بيضاء كل صباح. إن الأمر يشبه تقريبًا كما لو أنني أعيد خلق حياتي كل يوم، وتجسيد رؤيتي لحياتي المثالية على لوح رسم الواقع في كل مرة

تسطع فيها شمس يوم جديد. إنه أمر رائع أن تعرف أن كل يوم جديد يجلب في طياته فرصة لبدء حياة جديدة تمامًا".

"هل تؤمن بذلك حقًا يا مو؟".

"نعم أؤمن بذلك. إن الأمر لا يتطلب شهرًا أو سنة أو عشر سنوات لتغيير حياتك؛ بل يمكن أن يحدث في لحظة. وهو يحدث في اللحظة التي تقوم فيها بالتزام أساسي من صميم أعماقك بأنك لن تقبل بعد الآن بالرداءة، وتكرس نفسك لتعيش الحياة المقدر أن تعيشها".

"حياتي الأفضل".

"لقد فهمت الأمر".

"أعتقد أنك محق. هذا الخيار لا يستغرق سوى ثانية واحدة لاتخاذه".

"نعم"، وافقني مو. "وإذا اتخذته من صميم قلبك، فسيبدأ شيء بداخلك في التحول. لن تقبل الطريقة التي كنت تعيش بها بعد الآن، وسوف ترفع تلقائيًا سقف توقعاتك لحياتك وتضع مجموعة من المعايير الجديدة لنفسك. والآن في حين أن الأمر يتطلب دقيقة واحدة فقط لتغيير حياتك، فلنكن واقعيين هنا. إن ما يتطلب أشهرًا وسنوات وعقودًا هو *الحفاظ* على حياتك الأفضل. إنها مثل ممارسة الرياضة في الصالة الرياضية: متى انتهيت من جعل جسمك في أفضل حالاته، يجب عليك الحفاظ على ما قمت بإنجازه".

"فهمت الأمر. إذن حدثني أكثر عن كتابة اليوميات. لقد كنت أسمع الكثير عنها في الآونة الأخيرة".

"إنها طريقة رائعة لسبر أغوارك وإطلاق العنان لأفضل مواهبك. على سبيل المثال، إن كتابة اليوميات بحد ذاتها تتيح لي الفرصة لإطلاق سراح أي هواجس تشوش ذهني ويوصلني إلى رؤى عميقة تثري أيامي. بيد أن كتابة اليوميات تجعل ذهني صافيًا وتمدني بالطاقة وأنا أقوم بمواءمة حياتي الخارجية مع تلك التي تعيش بداخلي. إن اليوميات تمنحني مساحة للتحدث مع نفسي، وبعملي ذلك، أبني المزيد من الوعي الذاتي وأخلق المزيد من المعرفة الذاتية. فاليوميات تمدني

بالوسيلة لجمع كل ما عندي من أفكار وتسجيلها لتنقيحها في وقت لاحق. فقط جرب الأمر يا جاك، وسوف تشعر بالفوائد التي أحدثك عنها".

"إذن كل ما عليَّ هو أن أكتب أفكاري فحسب؟".

"حسنًا، أنا أقترح أن تبدأ هذه العادة ببساطة بأن تخصص بعض الوقت كل صباح لتفرغ كل ما يعتمل بداخلك في دفتر الملاحظات. أطلق العنان لكل الأشياء التي تخلق المخاوف والإحباطات في حياتك. اكتب كل شيء يهدر في جنبات عقلك، وأطلقها كتيار من الوعي. سجل كل المشاعر التي تصطرع بداخلك. فقط ابدأ الكتابة واستمر، من دون أن ترفع القلم من الصفحة. ثم توقف عندما يصفو ذهنك وتشعر بالتحرر. وسيكون لهذه العملية أفضل الأثر على راحة بالك، وقوتك الداخلية، وللحياة الأفضل التي تنشدها".

"رائع جدًا. تبدو كتابة اليوميات حقًا مذهلة يا مو".

"إنها كذلك. فقط ابدأ في كتابة ما يدور في عالمك الداخلي كل صباح. اكتب عن كل ما يضايقك. ومتى تطهرت من كل السلبية، وضحت ما هو إيجابي في حياتك وداخل قلبك. وأود أيضًا أن أقترح عليك أن تكتب عن أحلامك الكبيرة وما أسميه *الأهداف النبيلة*".

"ما الأهداف النبيلة؟ أنا أحب وقع هذا المصطلح".

"إنها أعظم رغبات قلبك، تلك التي تدفعك للنمو وتعمل على تشكيلك. اكتب عن الشخص الذي تكونه وعن الشخص الذي تحب أن تكونه. اكتب بحرية - مع مرور الأيام ستتعمق أكثر وأكثر. إنني أقترح أيضًا أن تجيب، كتابيًا، عن الأسئلة الخمسة كل صباح. وهذه الأسئلة الصباحية ستستغرق بضع دقائق فقط لإجابتها، ولكنها سوف تعدك لتحقيق النجاح الهائل خلال يومك".

"وما هذه الأسئلة الصباحية؟".

"السؤال الأول هو: "كيف كنت سأعيش هذا اليوم لو كنت أعرف أنه سيكون يومي الأخير؟". والسؤال الثاني هو: "ما الشيء الذي ينبغي أن أكون ممتنًا له في حياتي؟".

"هذه نقطة جيدة لأنها ستساعد على بناء موقفي من الامتنان"، أجبته.

"هذا صحيح. السؤال الثالث: 'ما الشيء الوحيد الذي يمكن أن أفعله اليوم لأسهم في جعل حياتي رائعة؟'. السؤال الرابع: 'ما الذي يمكنني فعله لأجعل اليوم ممتعًا بشكل لا يصدق؟'. والسؤال الخامس: "كيف يمكن أن أساعد شخصًا ما اليوم؟"".

"وهل يمكن أن تكون هذه الممارسة البسيطة مفيدة بالنسبة لي؟".

"بشكل هائل. إن توجيه هذه الأسئلة الخمسة لنفسك، ومن ثم الإجابة عليها كل صباح، سيربطك بحكمتك العميقة. وهذه الحكمة ستنتشر في كل دقيقة متبقية من يومك. سوف تصبح أفضل في التعامل مع من تحبهم وتعمل معهم، وحتى مع المارة في الشارع. إنها ممارسة فعالة جدًا".

"مو، آمل أنك لا تمانع في قولي هذا، ولكن يبدو أن هناك طنًا من الأشياء التي أحتاج لفعلها كل يوم لخلق حياتي الأفضل. أشعر بالإرهاق. كيف يتسنى لأي شخص أن يكون لديه الوقت الكافي للقيام بكل هذه الأشياء التي تقترحها؟ لدي عمل، ولدي أصدقاء. وعندي التزامات".

"نقطة جيدة يا جاك. هذه كلها أفكار لتتأملها. لقد تم تجريبها وهى ناجحة. جرّب كل واحدة منها. ابقَ منفتحًا على الاحتمالات التي تمثلها. وبعد ذلك، متى بحثت كل فكرة منها لفترة من الوقت، حدد الممارسات التي تنجح معك وضمنها إلى أيامك كجزء من وصفتك الخاصة للفوز بحياة رائعة حتى لا يتم إهمالها أبدًا. وهذه نقطة في غاية الأهمية. لكي تضمن أنك ستمارس هذه الممارسات بشكل منتظم، يجب أن تجعلها جزءًا من حياتك. أنت لا تذهب إلى العمل من دون الاستحمام والحلاقة، أليس كذلك؟ ".

"بالطبع لا".

"هذا لأن هذه الممارسات قد تم دمجها في روتينك اليومي. لقد أصبحت مشروطة في حياتك بحيث أصبحت تقوم بها تلقائيًا. كل ما عليك القيام به هو الأمر ذاته مع الممارسات التي تعمل معك بشكل أفضل".

"حسنًا. لقد اتضح الأمر كثيرًا"، أجبته.

من ثم خدش مو صدره العاري ثم تثاءب قائلًا: "أشعر بالاسترخاء اليوم".

"وأنا أيضًا".

"ممارسة الرعاية الذاتية الثالثة التي أود أن أعرفك بها هي الفترة اليومية من السلام. يجب أن تخصص وقتًا للانسحاب الصامت كل يوم. أنت مدين لنفسك بذلك".

"عندما كنت طفلًا، كنت أنا وأمي كثيرًا ما نقضي الوقت في صمت وسكون الغابات... نمشي فقط. ما زلت أتذكر كم كان يجعلني ذلك سعيدًا" تأملت.

"الانسحاب الصامت مثل ذلك. إنه ليس أكثر من فترات قصيرة من الوقت تخصصها في كل يوم من أيامك في الاعتكاف في سكون وهدوء. إن الصمت هو المرمم العذب للطبيعة، فهو يفسح المجال في حياتنا للتواصل مع أنفسنا الأفضل، إنه منشط يشفي صدورنا ويروح عن نفوسنا. بيد أن قضاء بعض الوقت في صمت كل يوم يقويك كإنسان ويحقق أفضل النتائج في حياتك. انسحب إلى فترات من الصمت اليومي - وسوف تظهر رجلًا جديدًا، بثقة جديدة وأفكار أفضل".

مر مو بأصابعه في شعره الأشقر الكثيف. "إننا نعيش في عالم يضج بالكثير من الضوضاء ويفتقر إلى ما يكفي من الهدوء. من المهم جدًا أن توفر الوقت كل يوم لتكون ساكنًا وهادئًا. كما كتب بليز باسكال ذات مرة: "لقد اكتشفت أن كل تعاسة المرء مردها هو حقيقة واحدة، وهو أنهم لا يستطيعون البقاء ساكنين في أماكنهم".

أبديت ملاحظتي قائلًا: "قولًا حكيمًا".

"ممارسة الرعاية الذاتية الرابعة هي المناجاة مع الطبيعة"، قالها مو مسترسلًا. "إن مناجاة الطبيعة تمكننا من أن نيمم حياتنا شطر الداخل ونتواصل مع ما هو أهم؛ أي نتواصل مع الجانب الأكبر من أنفسنا ومع الكون بأسره. فمثلًا أنا أجد المكوث هناك على المحيط، فقط أنا ولوح التزلج،

يذكرني بأنني لن أكون وحيدًا أبدًا. إنه يحررني ويفتح مداركي. إن الحياة من دون قضاء فترات منتظمة في الطبيعة هي نصف حياة على قدر علمي".

"لقد كنت أحب المشي في الغابة حقًا. ولكني لا أعرف لماذا أقلعت عن هذه العادة. أعتقد أنه كلما أصبحت الحياة أكثر انشغالًا، اكتفيت من هذه الأشياء. لم أقدر مدى أهميتها لرفاهيتي. ولكني الآن أعرف قيمتها".

"أيها الرجل الطيب، جاك. إن الطبيعة ستكون أفضل صديق لك، وأنت تستحق صديقًا مثلها. حسنًا، ممارسة الرعاية الذاتية الخامسة هي تغذية جسدك. إن جسدك هو معبدك؛ إنه المكان الذي تعيش فيه روحك، منزلك. لكي تظهر روح القيادة في حياتك وتخلق الحياة التي أعلم أنك تصبو إليها، من المهم جدًا أن تعامل جسدك بطريقة جيدة. وعندما تعتني بجسدك، ستعتني كذلك بحياتك".

"حقًا؟".

"بالتأكيد. عندما تهتم برعاية البعد البدني الخاص بك، تكون بذلك قد استثمرت بشكل كبير في جودة وطول حياتك. ما الفائدة من العيش فترة طويلة إذا كنت لا تستطيع التمتع بها بأن تشعر أنك مرتاح وقوي وصحتك جيدة؟".

"يبدو هذا معقولًا. إذن ما الأشياء التي تمارسها لتغذي جسدك يا مو؟".

"حسنًا، واحدة من أهم الأشياء التي أقوم بها هي الحفاظ على لياقتي البدنية. فأنا أمارس رياضة الجري على طول هذا الشاطئ كل صباح. وأمارس رياضة ركوب الأمواج معظم النهار. وفي المساء، أذهب عادة في تمشية طويلة أو ممارسة اليوجا قليلًا هناك أعلى ذلك المنحدر"، قالها وهو يشير إلى سلسلة من التلال التي بدا أنها توفر منظرًا خلابًا للسماء فوقها. "إن من لا يخصص وقتًا لممارسة الرياضة سينتهي به المطاف إلى أن يخصص وقتًا للمرض، كما تعلم".

كانت هذه النقطة قد أثرت في بالفعل.

تابع مو. "لم يخطر ببالي أبدًا أن أرفض".

"ماذا؟" سألته مستفسرًا.

"حسنًا، نحن فقط لا نستوعب مدى أهمية الحفاظ على حالة بدنية جيدة لخلق حياة جميلة. عندما كنا صغارًا، كنا نضحي بصحتنا كثيرًا في السعي وراء

الثروة. وبعد ذلك، عندما نهرم ونصبح حكماء، فإننا نغير طريقتنا، ونصبح على استعداد للتضحية بكل مليم من ثرواتنا مقابل يوم واحد نتمتع فيه بالصحة الطيبة. ولكن بحلول ذلك الوقت يكون قد فات الأوان. لا تدع هذا يحدث لك يا جاك. رجاءً تفهم مدى أهمية أن تكون في حالة ممتازة. إنه عمل رائع من القيادة الشخصية، وفوائدها سوف تمتد إلى العديد من المجالات الأخرى في حياتك. ستتمتع بالمزيد من الطاقة، ومزاجك سيتحسن، وستصبح أكثر إبداعًا؛ سيكون لديك احترام وتقدير أعلى للذات، بل وستكتشف حتى أن نومك تحسن".

"أنت محق يا مو. إنني أتفق معك تمامًا. وأعدك بذلك - إنني سألزم نفسي بالحفاظ على قوامي. أستطيع أن أرى مدى أهمية هذا الانضباط حقًا".

"أنا متأكد أيضًا من أنني أضع أفضل الأطعمة فقط في معبدي. فالتغذية الممتازة مهمة للغاية في خلق حياة رائعة. بيد أن تناول أفضل الأطعمة المتاحة فقط هو هدية أقدمها لنفسي. إنها علامة تنم عن احترام الذات. إن تناول الأطعمة منخفضة القيمة هو أسوأ شيء يمكن أن تصنعه لنفسك. تخميني هو أنه على المستوى الأعمق، فإن أي شخص يفعل هذا بشكل منتظم بحاجة إلى أن يحب نفسه أكثر".

"يبدو هذا منطقيًا".

"بالتأكيد. إذا كنت حقًا تحب نفسك، فكيف يمكنَ أن تتناول أي شيء غير الأطعمة المفيدة؟ إن تناول الطعام بشكل جيد هو حقًا علامة على احترام الذات، ويزيد من حب النفس".

"ما أنواع الطعام الذي تتناوله يا مو؟ منذ أن كنت هنا، كانت معظمها من الفواكه والخضار".

"أطعمة بسيطة، فالأغذية الحية تناسبني بشكل أفضل. أنا أحب الفواكه الطازجة، كما تعلم، وأنا محظوظ هنا في هذه الجزيرة لأن يكون لدي وفرة في هذه الفواكه. فأنا أتناول طنًا من الخضراوات، وأنا أحب الأسماك كثيرًا. وأتناول من حين لآخر بعض الأنواع الأخرى من اللحوم، ولكني لا أحاول أن أتطرف في طرقي".

"كل الأشياء في حالة توازن".

"أحسنت قولًا يا جاك. هذا هو المفتاح الحقيقي. مهلًا هناك شيء آخر أقوم به من أجل جسدي وهو التدليك. لدي صديق يزورني كل أسبوع ليمنحني جلسة تدليك مريحة. إنه يحافظ على مرونة الجسم، وينشط الدورة الدموية، ويساعدني على البقاء في أفضل حالاتي. هل سبق لك أن جربت التدليك يا صديقي؟".

"في الواقع، لم أفعل".

"حاول أن تحصل على جلسة واحدة بانتظام. في الواقع، دعني أصر على ذلك. ستجد أنها ستجعلك في غاية الاسترخاء، والحيوية، والشعور عمومًا بالرضا عن نفسك. إنه بمثابة فعل آخر رائع من حب الذات ومعاملة نفسك بشكل جيد. ففي النهاية، الحياة أقصر من ألا تمنح نفسك الكثير من الحب".



مضت الأيام القليلة الأخيرة مع مو في الحديث، وركوب الأمواج، والسباحة، واللعب.

إنني لم ألتقِ أبدًا برجل مثل مو جاكسون، وشعرت بأنني لن أقابل نظيرًا له أبدًا. كان هو ومايك كنوزًا حقيقية: لقد كانا رجلين قويين، وحكيمين، وذوا قلوب رحبة وأرواح أكبر.

في اليوم الذي كان من المزمع فيه أن أغادر هاواي وأعود لنيويورك، مشى مو بخطوات متمهلة الى حيث كنت مستلقيًا على الشاطئ، أشاهد الغيوم التي تسبح في السماء الزرقاء الصافية.

"سوف أفتقدك يا جاك"، قالها.

"وأنا سأفتقدك أيضًا يا مو"، أجبته، وقد تولد بداخلي شعور بالحزن العميق.

"حسنًا، أميجو، لقد حان وقت رحيلك. رجاءً ابقَ على اتصال بي. أريد أن أرى نجمك يبزغ. وأنا أعلم أنك سوف تفعل أشياء عظيمة وتخلق لنفسك حياة رائعة حقًا. مهلًا، إذا شعرت في أي وقت بالحاجة لقضاء أسبوع أو

أسبوعين في ركوب الأمواج، فأنت تعرف أن "قصري" هو قصرك، أيضًا"، قالها مو والابتسامة تعلو وجهه.

عانق كل منا الآخر، ثم بدأت في المشي نحو السيارة الأجرة التي كانت تنتظرني على الطرف الآخر من الشاطئ.

"مو"، قلتها وأنا ألتفت نحوه، "شكرًا لكونك عظيمًا".

"لا يا عزيزي. الآن، إذا كنت لا تمانع، لدي أنا ولوح ركوب الأمواج موعد مع الموجة".

وعندها، ركض راكب الأمواج الذي قلبه كقلب طفل إلى المحيط ليصيب حظه من السعادة.

# الرئيس التنفيذي



# ١١ من يعطي أكثر هو من يربح

*"أنا لا أعرف كيف ستكون مصائركم، ولكن ثمة شيء واحد أعرفه بشأنكم وهو: وحده الذي يسعى بجد لخدمة الآخرين هو من سيكون سعيدًا بينكم".*

ــ ألبرت شفايتزر

*"تخيل لو كان الهدف من الحياة هو سعادتك فقط، كانت الحياة ستصبح شيئًا قاسيًا وبلا معنى. عليك أن تقبل بما تمليه عليك الحكمة الإنسانية وتفكيرك وقلبك: أن الهدف من الحياة هو أن تكون في خدمة القوى التي أرسلتك إلى هذا العالم. عندها ستصبح الحياة بهجة".*

ــ ليو تولستوي

—— ✦ ——

**كانت** مدينة نيويورك تحتفظ بمكانة خاصة دائمًا في قلبي. وكانت واحدة من تلك الأماكن التي تصحبني دائمًا في مخيلتي أينما ذهبت. لقد أحببت

المعجنات اللذيذة التي كانت تباع في شوارعها، مع شطائر الهوت دوج الساخنة اللذيذة التي ربما كانت تخصم السنوات من عمري. أحب ناطحات السحاب الشاهقة التي أضفت على المدينة المنظر المهيب للسطوة والنفوذ. كم أحب الوتيرة المتسارعة والطاقة الكهربائية، والتي ألهمتني بأن أكون طموحًا في أحلامي وأن أتخذ خطوات أكبر. لقد جئت إلى هذه المدينة مرات قليلة فقط، ولكنه شعور رائع أن أعود إليها مرة أخرى.

كانت الرحلة من هاواي ممتعة. لم يكن هناك سوى عدد قليل من المسافرين في كابينة الدرجة الأولى، وأصبحنا جميعًا أصدقاء ونحن نطير عبر المحيط الهادي. وعندما نمت الألفة بيني وبين الجالسين بجواري، بدأت أشاركهم بعض الدروس التي تعلمتها على مدار الشهرين الماضيين. حكيت لهم عن وقتي الذي قضيته في روما مع مايك، وما علمني إياه عن أن تكون أصيلًا كإنسان. ثم قرأت نظرياته حول الطريقة التي يعمل بها العالم كمدرسة لنمونا، وكيف أن التحديات هي في واقع الأمر فرص، إذا تحلينا بالحكمة لانتهازها. ناقشت مفهوم فجوة النزاهة وكيف نخون أنفسنا عندما لا نتحرى الصدق معها. وشاركتهم استعارة نافذة الزجاج الملون وكيف تنطبق على المرشحات التي من خلالها يبصر كل واحد منا العالم من حوله.

كما حكيت لأصدقائي الجدد عن مو جاكسون الرائع، راكب الأمواج غريب الأطوار الذي شعرت بأنه سيد العصر الحديث. وكشفت لهم عما أخبرني إياه بأن أعيش بقلبي. وشاركتهم أيضًا أفكاره عن البعد عن الغموض في حياتنا، والتحرر من القبضة التي تسيطر على الغالبية العظمى منا لكي نكتشف الكنوز الحقيقية المقدرة لنا في حياتنا. وعرضت عليهم ممارسات الرعاية الذاتية الرائعة لتجديد الشخصية وخلق أنفسنا الأفضل.

"يجدِر بك أن تؤلف كتابًا"، قالتها بصدق امرأة شابة تجلس بجواري. "أراهن أنه سيكون كتابًا من أكثر الكتب مبيعًا. إن العالم كله يبحث عن حكمة من هذا النوع، بيد أنه سيصبح مكانًا أفضل وأكثر محبة إذا جرب الناس هذه الاشياء فعلًا. أعتقد أن العالم مستعد لتغيير كبير".

"أنا فقط سأبقى منفتحًا على كل ما ستكشف عنه حياتي، وسأرى ما المعجزات التي ستظهر على السطح"، أجبتها، وأنا أطبق فلسفة مو في الحياة. "كل سيعمل بالطريقة المقدرة له"، أضفت بابتسامة معرفة.

---

عندما هبطت في نيويورك، قادتني تعليمات كال مباشرة إلى قلب ضاحية المال وإلى واحدة من أكبر أبراج المكاتب المرموقة في المدينة. لقد كان عنوانًا للتميز، ومعقل التكتلات الدولية والشركات العالمية. شعرت بالرهبة قليلًا وأنا أستقل المصعد إلى الطابق ٥٣، حيث كنت على موعد مع المرشد التالي الذي اختاره لي والدي. لقد قابلت مايك، شخص من طراز خاص بالطريقة التي ينظر بها لحياته النبيلة ويحياها. وقابلت مو جاكسون، الرفيق الرائع الذي علمني عن أحوال القلب وأهمية البقاء منفتحًا على لحظات عالمك. والآن انتابني شعور بأنني سأتعلم دروسًا من شأنها أن ترتقي بمسيرتي العملية والبعد المهني إلى مستوى جديد تمامًا. بدأ قلبي يخفق بسرعة، لأنني أعرف أن المرحلة النهائية من مغامرتي كانت على وشك أن تبدأ.

انفتح باب المصعد، ودخلت إلى أكثر جناح مكاتب له ذوق راقٍ رأيته في حياتي. كان المنظر الذي تطل عليه النافذة الممتدة من الأرضية إلى السقف مبهرًا، وكان الأثاث من الطراز العصري غاية في الأناقة. كانت الساعة لم تتجاوز ٧:٤٥، ولكن جاء رجال وسيمو الطلعة يرتدون حللًا أنيقة وسيدات جميلات يرتدين زيًا مصممًا خصيصًا لهن يمشين بخطوات مسرعة بكل ثقة ولهم هدف واحد موطد العزم.

"جاك، مرحبًا بك في نيويورك!" انبعث صوت عذب ولكن واثق من آخر الرواق الطويل الذي اصطفت فيه التماثيل اليابانية والفن الأمريكي الأصلي.

عندما تحولت باتجاه الصوت، رأيت امرأة مبهرة الجمال ترتدي حلة رسمية سوداء باهظة الثمن تمشي مباشرة نحوي. كانت بشرتها ناصعة

البياض متوهجة، ووجهها يشع بالدفء الكبير، وكانت عيناها تلمعان. وعقصت شعرها الأسود بعقدة مما سلط الضوء على وجهها. وتلك الابتسامة التي ارتسمت على ثغرها كانت ١٠٠٠ واط من الكاريزما.

وعندما اقتربت أكثر مني، شعرت بقوة غير عادية تشع منها. لا أستطيع أن أفسر لك لماذا أحسست بهذا الشعور، لقد شعرت به فحسب. لقد كان نفس الشعور الذي ينتابني في الماضي عندما أقابل نجمًا من نجوم هوليوود في الشارع أو أحد المشاهير الرياضيين في المطار. كانت هذه المرأة من النوع الذي يخيم الصمت على المكان في اللحظة التي تدخل فيها - أعرف أنها من طراز نادر.

"جاك". قالتها بفاعلية وكياسة بينما اقتربت مني وصافحتني، "أنا تيس ويلش، الرئيس التنفيذي لشركة السمسرة هذه. لقد كان والدك صديقًا عزيزًا لي".

تمتمت قائلًا: "هل كان كذلك؟". كنت لم أزل تحت تأثير جمالها الأخاذ والحيوية المبهرة التي تشع منها.

"نعم كان كذلك. إنني أفتقده كثيرًا"، صمتت لبرهة ثم قالت بلطف: "أنا آسفة جدًا لمصابك، لقد أخبرني قبل وفاته بأنك ستأتي لزيارتي. لقد خطط لكل هذا من أجلك. يا إلهي، لا بد أنه كان يحبك كثيرًا. على أية حال، كيف حالك؟".

"حسنًا، لقد كانا شهرين مذهلين"، أجبتها. "كان وقتي في روما مثمرًا بشكل لا يصدق - لكي أكون صادقًا، غير نظرتي للعالم. وكانت هاواي رائعة. لقد كان الأمر كله وكأنه حلم. لقد تغيرت حياتي رأسًا على عقب من نواحٍ كثيرة".

"هذا ليس بالضرورة أمرًا سيئًا، أليس كذلك يا جاك؟ حسب ما سمعته من كال، كنت ستقوم ببعض التغييرات الشاملة"، قالتها بلهجة حانية.

"هذا صحيح، سيدة ويلش"، أجبتها برسمية، وأنا أشعر بعدم الارتياح قليلًا في هذا الجمع المتأنق. لم أكن أرتدي سوى شورت، وتي شيرت، وصندلي القديم الوفي، وحقيبتي التي كانت تتدلى على كتفي.

ابتسمت. "رجاءً نادني تيس. الجميع هنا ينادوني بذلك. على أية حال، أنا مسرورة لأنك تمكنت من المجيء. لقد حجزت لك غرفة في فندق مورجان، وهو حقًا فندق عصري من الفنادق المفضلة لدي. لا داعٍ للقلق بشأن أي شيء. لقد وعدت كال بأنني سأعتني بك، وأنا دائمًا أفي بوعودي".

"إذن ما الذي سنركز عليه في هذه الأسابيع الأربعة المقبلة يا تيس؟".

"سأكون مدربة حياتك المهنية، والقيادة، وإرث الحياة - سوف أعلمك كل شيء عن ثالث الأسئلة النهائية".

"كيف أخدم بشكل عظيم؟" تذكرت.

"نعم. سوف أعلمك كيف تحيا الحياة التي لها معنى. كيف تتحول من مجرد السعي وراء النجاح إلى خلق قيمة تدوم. كيف تعبر عن رغبات قلبك في البعد المادي بينما تخلق الإشباع في بعدك النفسي؛ وكيف تدرك إمكاناتك في حياتك المهنية وتنمو لتصبح عظيمًا. وسوف أعلمك أهمية خلق القيمة ولماذا ينبغي أن يكون هدفك الأساسي في مجال الأعمال التجارية هو الخدمة الناكرة للذات".

أجبتها: "هذا هو بالضبط ما كنت بحاجة إلى تعلمه في هذه المرحلة من اللعبة. لقد تعلمت الكثير خلال الأسابيع الماضية حول النجاح الداخلي، الآن أشعر أنني مستعد لترجمة بعض تلك المفاهيم في مسيرتي. أعتقد أنني اتخذت بعض الخيارات السيئة على مدار مسيرتي المهنية، وأنا لا أشعر حقًا بالإنجاز في عملي".

"الحياة ليست سوى اختيارات يا جاك. كما قال أينشتاين: "كم من الناس محاصرون في عاداتهم اليومية: البعض فاقد الحس، والبعض خائف، والبعض غير مبالٍ؟ لكي تحظى بحياة أفضل، يجب أن نداوم على اختيار الطريقة التي نعيش بها".

"يا لها من مقولة رائعة. أحببت درس أننا 'يجب أن نداوم على اختيار الطريقة التي نعيش بها'. أعتقد أن هذا ما نحتاج جميعًا للقيام به كبشر في كل لحظة في حياتنا - داوم على اختيار أفضل طريقة تفكير وأفضل أعمالنا"

قلتها بطريقة فلسفية، وقد استهوتني الحكمة التي بدأت تتملكني على مدى الأسابيع الماضية.

"أنت محق تمامًا. والخيارات التي نتخذها في كل لحظة تصب في نهاية المطاف في شكل الحياة التي نخلقها لأنفسنا"، قالتها تيس وهي تشير إلى طباعة حجرية ذات إطار أنيق معلقة في غرفة الانتظار. "هنا مقولة أفضل لرجل الأعمال الفيلسوف بيتر كويستينبوم: 'بعض الناس موهبون أكثر من غيرهم. والبعض حظى بتعليم أفضل من غيره. ولكننا جميعا لدينا الإمكانية لأن نصبح عظماء. فالعظمة تأتي من إدراك أن قدراتك محدودة فقط بالقدر الذي تحدده، وكيف تستخدم حريتك، ومدى الإصرار الذي تتحلى به، باختصار، من خلال موقفك. ونحن جميعًا أحرار في اختيار مواقفنا'".

"ممتاز"، أجبتها، وأنا أومئ برأسي آملًا أيضًا أنها لم تلحظ حبيبات الرمل -تذكار مبهج من الشهر الذي قضيته في هاواي- التي كان يخلفها حذائي على الأرضية الخشبية اللامعة.

تابعت تيس حديثها: "نحن فعلًا بحاجة إلى أن نداوم على اختيار الطريقة التي نعيش بها كل لحظة في حياتنا... يجب أن نسأل أنفسنا باستمرار، 'هل ما أفعله في هذه اللحظة هو أفضل استغلال لوقتي ومهاراتي؟'. إن كل لحظة في حياتنا هي لحظة الحقيقة، بشكل ما. وسيحدد ما تختار عمله في كل لحظة، إما أن تنمو كإنسان أو تتضاءل. إن من تكونه الآن مرده إلى مجموعة الاختيارات التي اتخذتها من يوم ميلادك حتى اليوم. من خلال اختياراتك، سوف تحدد حقًا مصيرك".

"وجهة نظر مؤثرة يا تيس"، أجبتها.

"إن الخيارات التي تحدد الأفكار التي تبنيتها، والأشخاص الذين أحطت نفسك بهم، والكتب التي اخترت قراءتها، والتصرفات التي أقدمت عليها هي التي كونت شخصيتك وشكلت حياتك.لقد خلقت الحياة التي تراها أمام عينيك - ولم يخلقها غيرك".

"أوافقك الرأي. ويجب أن أتحمل المسئولية كاملة عن ذلك"، قلتها بثقة، وأن أردد كلمات الأب مايك الحكيمة. "هذا يذكرني بما كتبه ريدوارد كيبلنج ذات مرة: 'لدينا أربعون مليون سبب للفشل، ولكن لا يوجد عذر واحد يبرره'".

"مقولة رائعة يا جاك. عندما تتهرب من المسئولية عن حياتك بأن تلوم الآخرين، فإنك بذلك تسلم لهم زمام الأمور، وأنا واثقة من أنك تعرف ذلك جيدًا الآن. عندما تنعي حظك على أحداث مضت أو أشياء لم تكن جيدة في حياتك، فإنك بذلك تزيد من قوة هذه الأحداث. لأنه عندما تلقي باللائمة على الآخرين أو على أحداث، فإنك بذلك تقول إنهم حددوا مصيرك وهم سبب الظروف الحالية، وهذا غير صحيح".

"*أنا* سبب كل شيء يحدث في حياتي"، اعترفت بذلك. "لقد اكتشفت أنه من كل التفكير المتعمق الذي قمت به على مدى الأسابيع الثمانية الماضية. أعتقد أن التحدي الذي كان أمامي هو إدراك تلك الحقيقة، ولكن موازنته مع حاجتي لأن أكون رحيمًا بنفسي، ألا أريد حقًا أن ألوم نفسي على كل الأخطاء التي ارتكبتها طوال حياتي".

"نقطة في غاية الحكمة. إنه التوازن".

تابعت قائلًا: "ولكنني أحتاج أيضًا إلى أن أكون واقعيًا".

"أنت محق. بيد أن الواقعية تأتي من تحمل المسئولية، فالظروف لا تميز الشخص يا جاك بل تكشفه. وقصدي هو: أعتقد أنه قد حان الوقت لتمسك بزمام حياتك مرة أخرى. أعتقد أنك صرت مستعدًا لتطلب أكثر من نفسك، وتعيش وفقًا لمعايير أكثر إلهامًا".

"معايير أكثر إلهامًا؟".

"نعم. لقد حان الوقت لجاك فالنتين لأن يبدأ في التصرف كأنه شخص خالٍ من العيوب ويصبح كذلك بالفعل. ها هو ذا اقرأه"، قالتها تيس وهي تقدم لي ما بدا وكأنه بطاقة عمل. "إنني أحتفظ بها في محفظتي، وأقرؤها

في كل مرة أفتحها فيها - هذا يساعدني على أن أظل مركزة على ما أريد من حياتي أن ترمز إليه. هلمَّ، اقرأها بصوت عالٍ".

"'واحدة من أكثر التجارب المحزنة التي يمكن أن يمر بها المرء هي أن يستيقظ وقد أصبح واهنًا أشيب الشعر وقد تغضن وجهه وعلى مشارف نهاية مسيرة مهنية غير مثمرة، ليكتشف حقيقة أنه لم يستغل من قدراته سوى القدر اليسير' ــ في. دابليو. بوروز". تطلعت إلى تيس مذهولًا، وأنا أشعر فعلًا بمدى تأثير هذه الكلمات التي قرأتها.

"هل فهمت ما أقصده يا جاك؟ الحياة قصيرة فعلًا. وقد حان الوقت لأن ترفع معاييرك حول ما يعنيه أن تكون إنسانًا، وأن تُظهر للعالم من أنت حقًا. وإذا لم يكن الآن، فمتى إذن؟" *مكتبة الرمحي أحمد*

استوقفني السؤال الأخير حقًا. كان الأمر كما لو أن رأسي سينفجر وقوة السؤال جعلتني متسمرًا على الحائط الزجاجي في غرفة الانتظار الأنيقة لتيس. كنت دائمًا أؤجل الأشياء التي أريد أن أفعلها لكي أكون ناجحًا في هذا العالم حتى وقت قريب. كنت أعلل نفسي بأنني سأجتاز الميل الإضافي وأصبح نجمًا في العمل عندما أحظى بمزيد من الوقت. وكنت أعيد بناء علاقاتي بمجرد أن تتم ترقيتي. وأن حياتي ستتحسن بمجرد أن أجني المزيد من الأموال.

ولكن هذه الطريقة في التفكير لم تعد تناسبني بعد الآن؛ إنها لا تناسب حالتي الجديدة من الوعي. أنا حقًا بحاجة إلى الارتقاء بحياتي إلى مستوى أعلى. ليس العام القادم. ولا الشهر القادم. ولا الأسبوع القادم... ولكن الآن. لقد تحولت حياتي بالفعل خلال زيارتي للأب مايك والوقت الذي قضيته مع مو. بيد أن الطريقة التي كنت أفكر، وأتصرف، وأشعر بها في هذه الأيام أكدت أنني قد أصبحت أساسًا شخصًا جديدًا. لكني كنت أعرف أنه ما زالت هناك جوانب بداخلي لم تكتشف.جوانب كثيرة. وكان عليَّ أن أرفع معاييري وألتزم بالمضي قدمًا. لم يعد بإمكاني التراجع عن بلوغ العظمة - أنا مدين بذلك

للأب مايك ومو. وفكرت فيما قاله الفيلسوف بالتازار جراسيان ذات مرة: "الرجل الحكيم دائمًا يفعل في الحال ما يفعله الأحمق في النهاية".

قطعت تيس حبل أفكاري قائلة. "أتعلم يا جاك، من السهل جدًا الوقوع في فخ حياة متواضعة. إذا كنا لا نتحمل مسئولية حياتنا ونتصرف بناءً عليها، فإن حياتنا ستؤثر علينا. وبعدها ستنساب الأيام والأسابيع من بين أصابعنا، وتصبح الأسابيع شهورًا، والشهور سنين. وقبل حتى أن تدرك ذلك، سينتهي كل شيء! أحسبه كان نيتشه هو من تحدانا أن نكف عن عيش الحياة كما لو كانت حادثة طائشة. نحن بحاجة إلى قيادة حياتنا وإدارتها في اتجاهات جديدة إذا كنا نصبو إلى نجاح له معنى. نحن بحاجة إلى تطوير عادات أفضل والتفكير في أفكار طموحة".

"لقد غيرت الكثير من عاداتي في الآونة الأخيرة".

"هذا رائع! إن عاداتنا تشكلنا. وآثار عاداتنا السيئة لا تظهر في كثير من الأحيان إلا بعد مرور سنوات كثيرة، ومن ثم نفقد طريقة إدارة حياتنا. فالدجاج يأتي دائمًا الى المنزل لتفرخ، وسمك السلمون يعود دائمًا إلى موطنه".

"هاه؟".

"*الأفعال دائمًا لها عواقب - دائمًا*. افعل الخير لنفسك وللآخرين في حياتك، وثق بأن الخير سيرجع إليك مرة أخرى. أما إذا عاملت نفسك بشكل سيئ وسقطت في شراك العادات السيئة، فستدفع ثمن ذلك فادحًا. بغض النظر عما قد تخدع نفسك لتصديقه، فالدجاجات تعود دائمًا إلى قنها".

استرسلت تيس في الحديث وهي تمشي في الرواق الكبير الذي كنا لا نزال فيه. "يتعلق أداء النخبة في الحياة العملية والشخصية بتعزيز المحاسبة الشخصية. بمعنى الحفاظ على الالتزامات والتعهدات التي قطعتها على نفسك. فمن الضروري بمكان أن تحترم وعودك الذاتية بأن تحيا حياة كريمة. فعظمة الإنسان تكمن في أن يقول ما سيفعله كشخص، ثم يفعل ما تعهد بفعله. هذه أمور بسيطة، ومع ذلك يغفلها معظمنا في هذا العالم المجنون الذي نعيش فيه".

"وبعد تحمل المسئولية الكاملة عن حياتي واحترام وعودي، ما الذي ينبغي أن أفكر فيه؟".

"كن متواجدًا من أجل من تهتم لأمرهم في حياتك يا جاك، وهذا هو أهم شيء. اشملهم باهتمام حقيقي. فاجئهم دائمًا بما لا يتوقعونه، وامنحهم بعضًا منك. إننا جميعًا في عالم الشركات بحاجة الى أن نكف عن القلق حول أن نكون ناجحين أو مرموقين أو محترمين... نحن بحاجة إلى الاهتمام أكثر بأن نكون صالحين. هذا هو التركيز الذي سوف يرتقي بنا إلى الحياة المثالية. يحزنني جدًا عندما أرى الطريقة التي يعمل بها الكثيرون في مجال الأعمال. كل ما يهتمون به هو: 'ما الفائدة التي ستعود عليَّ من ذلك؟' وهو ما يعد طريقة قاصرة في إدارة الحياة المهنية".

"هذا هو بالضبط الأسلوب الذي اعتدت العمل به". أجبتها. "ولكن ليس بعد الآن. لن أمارس هذا الأسلوب في عملي عندما أعود إلى دياري. أريد أيضًا أن أكون أكثر *إنسانية* في مظهري كرجل أعمال".

"ممتاز. فقط عندما تخلع هذا الدرع المصفح الذي يرتديه أغلبنا طيلة اليوم وتظهر بعض الضعف، والصراحة، والرعاية من جانبك سترتقي حياتك إلى عنان السماء. أفضل القادة لا يجدون غضاضة في إظهار بعض الضعف... هذا يجعلهم طبيعيون ويحبهم الناس لذلك. بيد أن كونك صريحًا ولبقًا في مجال الأعمال التجارية يعد ميزة تنافسية هائلة في هذه الأيام. وسوف يميزك حقًا في المنافسة ويدعم ولاء عملائك لك".

"حقًا؟".

"بالتأكيد، لأنه لم يعد أحد يفعل هذا بعد الآن!" قالتها بحماس. "حتى على الرغم من أن كل القادة العظام يعرفون ذلك، ستكون أكثر سعادة عندما تتعلم أن تهتم بالمحيطين بك اهتمامًا حقيقيًا وتبني معهم علاقات قوية. فك قيودك الداخلية وكن بكل كيانك مع من حولك. وسيكون ذلك من أروع القرارات التي تتخذها على الإطلاق يا جاك".

"لم أكن حقًا متواجدًا من أجل من أهتم لشأنهم في حياتي يا تيس. يجعلني أشعر بالسوء مجرد التفكير في الطريقة التي كنت أتعامل بها مع الآخرين".

"اذا أظهرت لهم أن لهم قيمة عندك، فسوف يقيمونك بدورهم. أمطرهم بوابل من الحب والاهتمام، وسوف يمطرونك بكل الحب والاهتمام. اسألهم عن آمالهم، وأحلامهم ورغباتهم، وسوف يحذون حذوك. إن الحياة العظيمة -سواء في العمل أو المنزل- مبنية على علاقات عظيمة، كما تعلم".

"هذا له معنى رائع".

"هل تعلم أن البراهين العلمية الحديثة أثبتت أن قلب الإنسان يبث مجالًا كهرومغناطيسيًا أقوى ٥٠٠٠ مرة من تلك التي يبثها العقل البشري؟".

"لم يكن لدي أي فكرة"، أجبتها، وقد أذهلني مدى سعة اطلاع هذه المرأة الجديرة بالإعجاب.

"ما يعنيه هذا وفقًا للأدلة العلمية هو: أن الناس يمكنهم أن *يشعروا* فعلًا بهذا المجال من ٥ إلى ٩ أقدام بعيدًا عنك. هل يمكنك أن ترى مدى أهمية هذا الاكتشاف؟".

"يمكن أن يستشعر الآخرون إذا كنت تهتم بهم، وبالتالي يمكنهم معرفة إذا كنت ستعمل لصالحهم حقًا أم لا. رائع".

"بالضبط. وهذا يعني أنه مهما كنت تعتقد أنك ذكي، ليس في مقدورك تزييف الاهتمام. يمكنك أن تتكلم كيفما تشاء، ولكن إذا لم تكن مخلصًا حقًا لمساعدة عملائك وأن تجعل حياتهم أفضل، فلن يعملوا معك؛ لأنهم سيتولد عندهم الشعور بأنك لست صادقًا. بيد أن النجاح في الأعمال التجارية يأتي من الثقة يا جاك. الناس بحاجة إلى الثقة بأنك تريد أن تساعدهم. إذا كانت الثقة موجودة، فإن خدماتك ستباع من تلقاء نفسها".

"هل الثقة مهمة لهذا الحد؟" سألتها، "أعني، لقد سمعت أشياء من هذا القبيل، مثل أن جودة البضائع، ومستويات الخدمة، والابتكار هي حقًا ما يتطلبه النجاح في مجال الأعمال التجارية".

"الثقة هي أصل كل شيء. الناس يتعاملون تجاريًا مع من يثقون بهم. لنفترض أنك أصبت بنوبة قلبية. هل تفضل الذهاب إلى جراح تثق به تمام الثقة أم إلى جراح مشهور ولكنك لا تثق به؟ ".

"كنت لأذهب إلى الجراح الذي أثق به، طالما شعرت بأنه يمكنه القيام بعمله بشكل جيد".

"بالطبع ستفعل"، قالتها تيس. "إن الثقة هي الصفة المميزة التي يتمتع بها الجراح، وهي حجر الزاوية في كل شراكة عمل قوية. ومن دونها لن يشتري العملاء المحتملون منك، ولن ينصت لك زملاؤك في الفريق، وستبعد عنك عائلتك وأصدقاءك".

"الثقة هي المفتاح"، قلتها مؤمنًا على كلامها.

"إنها حقًا كذلك يا جاك. من دونها لن تصبح علاقاتك أكثر من مجرد قشور. وأنت تحتفظ بحساب الثقة مع كل شخص في حياتك. كلما تعاملت مع شخص ما، فأنت إما تودع في هذا الحساب أو تسحب منه. في كل مرة تفي بالتزام كنت قد قطعته على نفسك، في كل مرة تتوقف فيها لحظة لتقول 'شكرًا لك'، في كل مرة تظهر فيها اهتمامًا حقيقيًا بشخص ما، وفي كل مرة تساعد فيها أحدهم بصدق هو بمثابة وديعة".

"وفي كل مرة أضع مصلحتي أولًا هي بمثابة سحب".

"نعم. في كل مرة تفشل فيها في عمل ما التزمت به، أو تهمل رد مكالمة هاتفية، أو تتكلم بشكل سيئ عن شخص ما من وراء ظهره، أو تفشل في تقديم منتج عالي الجودة، تكون قد أجريت سحبًا. الودائع اليومية تقوي العلاقة، في حين أن السحوبات اليومية تضعفها. والشيء المثير للاهتمام هو أنه عندما يكون لديك الكثير لتستثمره في حساب الثقة هذا، يمكنك أن تصنع بعض السحوبات من دون مشاكل تذكر".

"يبدو الأمر تقريبًا كما لو كان حساب ائتمان (تسليف)".

"أو حماية السحب على المكشوف" قالتها تيس مع ابتسامة لطيفة. "وينجح الأمر كذلك في حياتك الشخصية. لنقل مثلًا إن هناك امرأة رائعة

كنت تواعدها. وكنت تحضر دومًا في مواعيدك معها في الوقت المحدد، وتتصل بها دائمًا في الوقت الذي تقول إنك ستتصل بها فيه، وتظهر لها عناية كبيرة واهتمامًا، وكنت في عونها عندما طلبت مساعدتك. وبعبارة أخرى، لديك ائتمان جيد في حساب الثقة هذا. إذن لنفترض أنك اضطررت إلى إلغاء موعد أو اثنين معها بسبب مسألة ملحة طرأت في العمل، كيف تتوقع أن يكون ردها؟".

"لن تجد غضاضة في ذلك. بل أعتقد أنها ربما تدعمني إذا طرأت مشكلة ما".

"صحيح، بسبب كل تلك الودائع التي قمت بها. والآن دعنا نقلب السيناريو: لنقل إنك انتهجت معها نمطًا من المواعيد المهدرة، ولم تتصل بها عندما أخبرتها أنك ستفعل، وكنت قد نسيت بعض المناسبات المهمة".

"لقد اتضحت لدي الصورة - سأكون بذلك قد قمت بعدد كبير جدًا من السحوبات".

"نعم. والآن، تتصل بها ذات يوم لتخبرها بأنك مضطر إلى إلغاء المواعيد القليلة المقبلة التي قمت بالترتيب لها بسبب بعض الأزمات في العمل. ماذا سيكون ردها في رأيك؟".

"على الأرجح لن تكون سعيدة. بل في الواقع، إذا أخذت هذا على محمل سيئ، فقد يكون من المبرر أن تستسلم وتقطع العلاقة".

"لقد فهمت الأمر. إذن هل فهمت كيف أننا جميعًا بحاجة إلى عمل الودائع المتكررة في حسابات الثقة لكل شخص نرتبط معه في علاقة - وليس فقط في الحياة العملية، ولكن في نطاق حياتنا الشخصية أيضًا؟".

"نعم فهمت. وأفضل طريقة للقيام بذلك هي أن نتسم بالحنان والعطف، أليس كذلك؟ ".

"هذا هو بالضبط يا جاك. الرعاية المتسقة والعطف الحقيقي هما أدوات فعالة جدًا لا سيما في سياق الأعمال التجارية، حيث يكون الناس مشغولين للغاية بحيث ينسون كيفية التعامل مع الناس. إنني أنتهز كل فرصة لأعبر فيها عن حبي وامتناني لفريقي".

"هل تخبرين فريقك بأنك تحبينهم؟".

"نعم. وأنا فعلًا أحبهم. وأفكر فيهم في كل وقت. لقد منحني هؤلاء الناس بعضًا من أفضل سنوات حياتهم لمساعدتي في تنمية هذه الشركة. وأنا أقدرهم لذلك. إن نجاحهم هو نجاحي، وفشلهم هو فشلي".

من ثم طوت تيس يديها معًا في تحية تقليدية للهنود بينما كانت تقف في وسط منطقة الانتظار. استمر المديرون ذوو المظهر الأنيق في المشي بجوارها، وكان في مقدوري أن أرى أفق نيويورك من خلال النوافذ العملاقة. لم تكن وقفة تيس لتبدو ملائمة مع الموجودات من حولها، لذا سألتها ما الذي تفعله.

"لقد تعلمت هذا عندما كنت في رحلة إلى جنوب شرق آسيا قبل سنوات قليلة. وهي الطريقة التي يحيي بها الهنديون بعضهم البعض"، قالتها وهي تشبك يديها معًا. "ناماستي".

"ما معنى هذه الكلمة؟".

"إنها تعني 'أنني أقدر أفضل وأرقى ما بداخلك'. أليست هذه طريقة رائعة لتحية أحدهم يا جاك؟ هل يمكنك أن تتخيل كيف سيكون شعورك عن حياتك وشعور الآخرين حيالك إذا كنت في كل مرة تجتمع فيها بشخص ما تقدر أفضل وأرقى ما فيه؟ أنا لا أعني بذلك أنه يجب أن تقلد هذه الطقوس ظاهريًا، ولكن يمكنك بسهولة أن تعبر عن هذه المشاعر بصمت في كل مرة يمر بك أحدهم. كما يؤكد العلم أنهم يشعرون -على مستوى غير مرئي عميق- بالنوايا الطيبة التي تكنها لهم. وهذا من شأنه أن يجعلهم يعاملونك بطريقة تعكس أفضل ما فيهم".

"إن الطريقة التي ينجح بها هذا الأمر رائعة"، أجبتها، محاولًا استيعاب ما تخبرني به هذه النجمة في عالم المال والتجارة عن قيادة حياة مهنية استثنائية.

"إذن عندما تقابل شخصًا ما، تمهل فقط لبرهة لتذكر نفسك بتكريم الخير بداخله. كن ممتنًا لهم بسبب كونهم اناسًا رائعين. وسيحدث ذلك

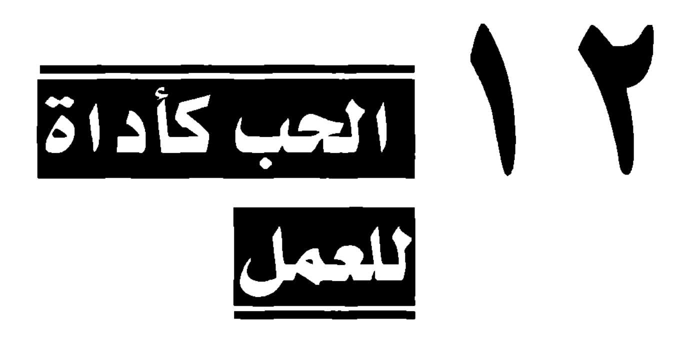
تغييرًا عميقًا في الطريقة التي يستجيبون بها معك. وستشعر أنك أكثر انجازًا في عملك وفي حياتك بأسرها. أتعلم، عندما أمر بزملائي هنا، دائمًا ما أثني عليهم بصمت. وهذا أحدث فرقًا شاسعًا في علاقاتنا".

دلفت موظفة استقبال شابة عصرية إلى الغرفة. "تيس، هناك مكالمة مهمة للغاية لك من جنيف على الخط واحد. أعرف أنك طلبت ألا يزعجك أحد وأنت مجتمعة مع السيد فالنتين، ولكن يبدو أنها مكالمة طارئة".

"لا توجد مشكلة يا سمر، سوف أتلقى المكالمة من مكتبي"، أجابت تيس بحرارة. "جاك، نحن نعمل في صفقة ضخمة، ولقد خرجت الأمور عن السيطرة قليلًا. امهلني فقط ١٥ دقيقة أو نحو ذلك وسأعود حالًا. وفي هذه الأثناء، استرخِ قليلًا وأرح نفسك. وستحضر سمر كوبًا من عصير البرتقال الطازج إذا أردت. معذرة بشأن ذلك".

بينما كانت تيس تمشي في الرواق، جلست لأستجمع أفكاري. ووقعت عيني بالمصادفة على كتاب كان عنوانه A Calendar of Wisdom. كان بمثابة كنز يضم بين جنباته أقوالًا مبجلة قام بجمعها الروائي الروسي الكبير ليو تولستوي. فتحت الكتاب وقرأت المقولة الأولى التي لفتت نظري. على الرغم من أنها كانت جملة بسيطة، فإنها أثرت فيّ بعمق:

*"الحياة قصيرة. لا تنسَ أهم شيئين في الحياة، أن تعيش من أجل الآخرين وأن تسدي إليهم المعروف".*




*"احتفظوا بالذهب، واحتفظوا بالفضة، ولكن امنحونا الحكمة".*

ـــ مثل عربي



"**جاك**، هناك حالتان فقط يمكن أن يمر بهما المرء في أية لحظة: الخوف أو الحب"، قالتها لي تيس عندما عادت من إجراء المكالمة الجماعية. أجبتها قائلًا: "علمني مو ذلك في هاواي".

"أحسبه فعل ذلك. إن مو رجل حكيم للغاية. ثق بما علمه إياك".

كنت متفاجئًا. "هل تعرفين مو؟".

أومأت برأسها وقالت: "إنه صديق رائع لي. على أية حال، هذا صحيح أنه في أي لحظة تكون في حالة خوف أو حالة حب. وأنا اخترت ألا أعيش حياتي في خوف لأنه يحد من قدراتي ويقيد الحياة المقدر لي أن أعيشها. في كل لحظة من حياتي كان خياري الواعي هو الحب. وهذا هو أحد أعمق أسرار نجاحي".

"الحب كاستراتيجية عمل. رائع يا تيس... رائع جدًا".

"أتعلم يا جاك، يمكنك أن تحصل على كل ما تريده من الحياة عندما تركز على مساعدة المحيطين بك في الحصول على كل ما يريدونه من الحياة".

"أعجبني ذلك".

"لقد تغيرت حياتي عندما اتخذت قرارًا بسيطًا ووضعت معيارًا جديدًا لنفسي: *وهو أن أصبح أكثر شخص محب أعرفه*. حاول أن تضع هذا المعيار لنفسك وراقب ما سيحدث. إنه الشيء الوحيد في حياتي الذي علقت عليه لافتة 'لا سياسة استثناءات'. لا يهمني ما يطرأ، إنني أضع هذه القيمة دائمًا فوق كل اعتبار. لقد كرست نفسي لأن أكون الشخص الأكثر رعاية الذي أعرفه، يبدو الأمر تقريبًا كما لو أنني نقشته في قلبي".

أخذت تيس نفسًا عميقًا وتابعت بقولها. "لقد جنت هذه الشركة أكثر من مليار دولار في إيرادات العام الماضي. ولكن ما جعلني أكثر سعادة هو أن أرى النجاحات في كل رجل وامرأة في هذه الشركة. عندما يتطورون كبشر من خلال العمل الذي يقومون به، أتطور كذلك كإنسان. إن ما يسعدني حقًا -أكثر من أي شيء آخر- هو رؤية موظفيني يتحولون إلى قادة وأشخاص سعداء ويشعرون بأنهم أكثر إسهامًا ويؤدون دورهم ليجعلوا العالم مكانًا أفضل. إن ما يلهمني حقًا هو أن أرى كيف تطورت ثقافة شركتنا لتصبح الثقافة التي يكون فيها الناس هم رقم واحد، وخلق بيئة عمل يكون فيها من المأمون أن تكون إنسانًا مرة أخرى. إنني أشعر بالإنجاز بسبب علاقاتي الجيدة مع زملائي الموظفين، وعملائي، والموردين أكثر من المبالغ النقدية في حسابي المصرفي".

"رائع! أنت حتمًا تعملين بمجموعة مختلفة جدًا من معايير الأعمال"، أبديت ملاحظتي بكل احترام حقيقي.

"أعلم ذلك"، ردت تيس.

ثم أخرجت علبة ذهبية من جيب سترتها وفتحتها.

"ها هو"، قالتها وهي تمنحني بطاقة "اقرأ هذا. إن لقبي يبين للناس ما أرمز اليه".

كانت بطاقة أعمال تيس منقوشًا عليها حروفًا بالفضة، وهو ما يشي بأن تكلفتها باهظة الثمن. كان اسمها في الأعلى، وتحته كان لقبها. مكتوب: "C.L.O".

"ما الذي يرمز إليه C.L.O. يا تيس؟ كنت أتوقع C.E.O"، أبديت ملاحظتي.

"C.L.O. ترمز للرئيس التنفيذي للحب"، قالتها وهي تضحك. "بالطبع أنا أستعمل هذه البطاقات في حالات خاصة فقط - لدي المزيد من بطاقات العمل التقليدية في مكتبي. ولكن الحقيقة هي أنه هنا في هذه الشركة أرى أن دوري هو الرئيس التنفيذي للحب. أنا موجودة هنا لأظهر لفريقي أنني أهتم بهم وأنني أحبهم".

"هذا فريد من نوعه"، كان هذا ما جادت به قريحتي.

"أنا أعلم أنه كذلك - وهذا على الأرجح هو السبب في أنني أسعد شخص أعرفه في السوق الذي يرى معظم كبار المسئولين التنفيذيين غير سعداء، ولا يشعرون بالإنجاز، ويعانون من الفراغ. هل تعلم أن واحدًا من أكثر العلاجات الناجعة التي يصفها الأطباء النفسيون لرجال الأعمال الذين يأتون إليهم وهم يعانون من الاكتئاب هو جرعة يومية من الصداقة؟".

"حقًا؟".

"أجل. أتعلم يا جاك معظم المديرين التنفيذيين يعيشون حياتهم في أبراج عاجية - فهم يقضون جّل أيامهم في عزلة. ونتيجة لذلك، تكون حاجتهم الإنسانية لتكوين رابطة مع مجتمع غير مشبعة".

"لذا فإن الأطباء النفسيين طلبوا منهم أن يخرجوا ويكونوا صداقات؟".

"هذا تقريبًا هو المعنى. لقد طلبوا من المديرين التنفيذيين أن يخرجوا ويقيموا أواصر الصداقة مع أشخاص آخرين، وأن يهتموا برفاهية الآخرين، أن يضحكوا ويتشاركوا القصص مع أولئك الذين يعملون ويعيشون معهم، وأن يفتحوا قلوبهم للآخرين. ولقد نجح الأمر. لقد نشر الأمر برمته في مقال رائع بعنوان "اللحظات الإنسانية في العمل" The Human Moment at Work، والتي نشرت في *هارفارد بيزنس ريفيو*".

"رائع يا تيس. والفكرة في غاية البساطة".

"نعم، إنها كذلك. إذن فيما يتعلق بمسيرتك المهنية، فإنني أقترح أن تكون موجودًا حقًا من أجل الناس. كن معنيًا أكثر بتوطيد علاقاتك بدلًا من مجرد الاهتمام بالبيع... والمبيعات سوف تتكفل بنفسها تلقائيًا. إن النجاح الهائل في مجال الأعمال التجارية يتعلق بالصلات الإنسانية".

"ما بالضبط الصلات الإنسانية؟".

"إنها الروابط التي تربطنا ببعضنا البعض، شخصًا بالآخر. تحدث الصلات الإنسانية عندما نسعى بجد لخدمة الآخرين وإحداث فارق في حياتهم؛ عندما نتعلم كيف نتواصل من القلب، ونتكلم بصدق، ونصبح مستمعين مخلصين نتعاطف مع من نسمعهم، ونتجاوز ما وراء مقلتي العيون ونحاول أن نسبر أغوارهم لمحاولة فهمهم. إن التواصل مهم جدًا لإظهار القيادة في حياتك المهنية".

"هذا أمر مثير للاهتمام يا تيس. أحد الأهداف الجديدة التي وضعتها لنفسي هو أن أكون متصلًا ممتازًا. أريد حقًا أن أبذل جهدًا خاصًا لأظهر للناس أنني أعتز بهم وأفهمهم. وأنا أعلم أن ذلك سيساعدني في مسيرتي".

"نعم. وهذا هو الأمر الصواب الذي ينبغي عمله. كما تعلم، لن نبقى على هذا الكوكب لفترة طويلة. إذن لماذا لا نجعل وقتنا هنا مبهجًا بأن نمتع الناس من حولنا؟ حاول أن تتقن فن المحادثات".

"ماذا تقصدين بذلك؟".

"واحد من أهم الدروس التي تعلمتها خلال مسيرتي هو أن الحياة العظيمة ما هي إلا سلسلة من المحادثات العظيمة. نجاح الأعمال يأتي من إجراء محادثات مدروسة مع زملائنا في الفريق ومع العملاء. إذا توقفنا عن الانخراط في هذه المحادثات، فسنخسر الأعمال. ويأتي نجاح الأسرة من وجود محادثات هادفة مع أزواجنا ومع أطفالنا. توقف عن هذه الأحاديث، وستضيع الأسرة. والنجاح الداخلي، أو النجاح كإنسان، ينطوي في جوانب كثيرة منه على محادثة مستمرة وتواصل مع الأنا الأعلى. فرط في هذه المحادثة، وستخسر نفسك".

"هذه نظرة رائعة".

"شكرًا لك يا جاك. إن الكثير من الناس في عالمنا اليوم منفصلون عن أنفسهم. لقد أصبحوا مشغولين للغاية في مطاردة الشهرة والتباهي بأنهم توقفوا عن التحدث مع أنفسهم على المستوى الداخلي العميق. أتعلم، واحد من أهم الأمور التي يمكن لأي قائد القيام بها هو تعميق أنفسهم. كلما تعمقت أكثر، تفتحت عيناك على ما تعنيه رحلة الحياة حقًا. وكلما ازداد وعيك، أدركت أن النجاح ما هو إلا أن تحدث فارقًا في العالم. أوه، هذا يذكرني بنقطة أخرى مهمة. إذا كنت تأمل أن تظهر الوفرة في حياتك وتنجح في حياتك المهنية، فمن الضروري أن تصبح باني قيمة".

"ما الذي يعنيه ذلك؟".

"إن صفوة المؤدين يقضون جّل وقتهم في الحياة في التركيز على خلق وبناء قيمة بدلًا من التركيز.على جني المال. إنهم يبحثون عن سبل لإثراء الآخرين، ويعيشون لتحسين الكثير من أولئك الذين حظوا بشرف العمل معهم. إنهم يخرجون أنفسهم من المعادلة ويعيشون، من جوانب كثيرة، من أجل الآخرين. وتكمن المفارقة في أنهم هم الذين يصبحون الأكثر نجاحًا وثراءً".

"حقًا؟" سألتها.

"نعم، هذا صحيح. لكي تحصل على المزيد في هذا العالم، يجب أن تعطي أكثر للآخرين. إنه مجرد واحد من تلك القوانين الخالدة للحياة".

"لقد سمعت الكثير عن ذلك في الآونة الأخيرة".

"حسنًا، هذا جيد". ابتسمت تيس. "اسأل نفسك دائمًا الأسئلة التالية: "كيف يمكنني إضافة قيمة لهذا الشخص؟" و"كيف يمكنني أن أخدم العالم اليوم؟" وستكافأ بوفرة غير عادية. لقد عبر مارتن لوثر كينج الابن عن ذلك أفضل تعبير عندما قال: "إن السؤال الأكثر إلحاحًا وأهمية في الحياة هو ما الذي تفعله من أجل الآخرين؟"".

"كلمات مؤثرة"، أبديت ملاحظتي.

بدأت تيس في السير في ممر طويل وقالت: "جاك، من فضلك اتبعني".

قادتني إلى غرفة كبيرة لها أرضية خشبية لامعة ومجموعة من المقاعد الجلدية الوثيرة بجانبها مناضد من الزجاج. وكانت هناك رفوف مليئة بالكتب على الجدران. وتأملت العناوين: The ART OF Living أو "فن الحياة" كتبه أبكتيتوس؛ The Meditations of Marcus Aurelius أو "تأملات ماركوس أوريليوس"؛ Think and Grow Rich أو "فكر لتصبح غنيًا" من تأليف نابليون هيل. بل وكان هناك حتى كتاب صغير عنوانه غريب وهو "الراهب الذي باع سيارته الفيراري"، والذي جعلني أبتسم.

"هذه هي غرفة التعلم لشركتنا"، قالتها تيس وهي تسكب لنفسها كوبًا من شاي بالأعشاب. "هل تريد بعضًا منه؟ مذاقه رائع مع العسل".

أجبتها "بالتأكيد"،

"على أية حال، نحن نجتمع في هذه الغرفة لنفكر. فالمؤدون من الصفوة في مجال الأعمال التجارية يخصصون وقتًا طويلًا للتفكير. وأكثر ما يفكرون فيه هو كيف يمكنهم إضافة المزيد من القيمة إلى الأشخاص الذين يخدمونهم. أتعلم، معظم الناس يفهمون كل شيء على نحو خاطئ" أبدت تيس ملاحظتها.

"هل يفعلون ذلك حقا؟" سألتها.

"نعم. فالهدف من الحياة ليس أن تكون سعيدًا. هذا هو إحدى أكثر طرق العيش أنانية التي يمكن أن يتصورها المرء، وهي مصدر الكثير من المشاكل في العالم اليوم. إن هذا المجتمع العالمي كان سيتغير لو توقفنا عن التفكير في سعادتنا الفردية فحسب، وبدأنا نفكر في خدمتنا الجماعية. وبعبارة أخرى، فإن العالم سيتغير إذا بدأنا نصبح مشغولين؛ ليس بأن نكون أكثر سعادة ولكن بأن نكون أكثر نفعًا. لكي نرتقي الى المستوى التالي من حياتنا يا جاك، فإن السؤال ليس، "كيف يمكنني الحصول على المزيد؟" بل السؤال الحقيقي هو: "كيف يمكن أن أفيد أكثر؟". توقف عن التمني لو كانت الحياة أسهل وتمنى لو كنت أنت أفضل وأكثر رعاية، وأكثر عطفًا. توقف عن تمني مشاكل أقل واطلب مزيدًا من الحكمة. أتعلم، السعادة نتيجة ثانوية، وهي تأتي لأولئك الذين لا يسعون وراءها".

قلت مبديًا ملاحظتي، "إنها مفارقة، أليس كذلك؟".

"نعم، هي كذلك من نواحٍ كثيرة. إنني أعتقد حقًا أنه كلما لهثت وراء السعادة والنجاح، هربا منك. بيد أن السعادة والنجاح هما نتيجة ثانوية غير مقصودة ولكنها حتمية في الحياة التي نقضيها في إضافة قيمة لغيرنا من البشر. افعل ذلك، وكل شيء آخر سوف يأتي في مكانه الصحيح تمامًا كما ينبغي له".

"إذن معظم الشركات اليوم أساءوا فهم الأمور. فالهدف ليس جني الأموال".

"إن الهدف هو أن تخلق معنى"، قاطعتني تيس. "إن الهدف الأساسي من العمل هو أن تساعد من نخدمهم على إيجاد معنى، وبهجة، ونجاح أكبر في حياتهم من خلال المنتجات والخدمات التي نقدمها لهم. وبطبيعة الحال، جني المال مهم جدًا، ولكن لا ينبغي أنْ يكون هو الدافع الأساسي إذا كنت تبحث عن النجاح الحقيقي. فالشركات الناجحة تركز فقط على الربح. بينما تركز الشركات الكبيرة على الهدف الأكبر، وهو الحصول على نتائج رائعة لعملائهم وإحداث فارق في حياتهم".

"هذه هي المرة الأولى التي أسمع فيها شيئًا من هذا القبيل".

"حسنًا، أنا في العمل لجني المال، من فضلك لا تسئ فهمي. أنا لست إنسانة مثالية ليس لديها أي حس بالكيفية التي يعمل بها العالم الحقيقي. لقد حصلت على ماجستير في إدارة الأعمال من كلية إدارة الأعمال جامعة هارفارد ودكتوراه من جامعة ستانفورد. لقد قضيت جّل حياتي الراشدة هنا في الوول ستريت، وفي عالم الأعمال على أعلى المستويات. إن المال يشتري الحرية إلى حد ما، وأنا أعلم ذلك. أفضل شيء يمكنك القيام به لمساعدة الفقراء في هذا العالم هو التأكد من أنك لست واحدًا منهم. ولكي أكون صادقة معك يا جاك، أنا شخصيًا جنيت الكثير من المال - الملايين والملايين على وجه اليقين. لقد وصلت إلى المرحلة التي لم أعد أعرف فيها كم أمتلك من أموال. ولم تعد مشكلة بعد الآن. يمكنني الحصول على ما أريده وقتما أريده. ولكن من وجهة النظر الأولى، كان كل ما يعنيه المال بالنسبة لي هو أن أبقى على علم، أنه سجل تقييم النتائج من نوع خاص".

"أبقى على علم بماذا؟".

"بحجم القيمة التي أضيفها. لقد وجدت أنه كلما أضفت قيمة أكبر في العالم، بدا أن المال يتدفق في حياتي. المال ليس له قيمة في حد ذاته، أليس كذلك؟".

"أعتقد أنكِ على حق. إنها مجرد ورق".

"نعم. كل ما يرمز له المال هو رمز لتبادل القيمة. بالنسبة لي، فإنه يستمد قيمته فقط عندما أقدم قيمتي. إنها مجرد مقياس بالنسبة لي، لا أكثر ولا أقل. إذن ما أقصده هو: المال مهم، ولكنه بالتأكيد ليس المحفز الأساسي. إنه ليس ما يجعلني أنهض من سريري في الساعة الخامسة من كل صباح، وليس ما يدفعني إلى الابتكار وأن أكون الأفضل في العالم في كل شيء أقوم به. إنني أفضل أن يدفع لي مكافآت نفسية بدلًا من المكافآت النقدية، لأنها تجعلني أشعر بالرضا عن نفسي كإنسان. إنني أحصل على مغزى لحياتي من الخدمة وليس من المال. أنا أعيش لمساعدة الآخرين. هذا ما يحفزني حقًا، الشعور بالمهمة والمعنى، وليس المال والمكافآت المادية. وهذا ما تخطئ فيه الكثير من الشركات الأخرى، إنها تركز أكثر على تكديس الثروات بدلًا من مساعدة الآخرين على تحقيق أحلامهم".

ثم اصطحبتني تيس إلى مكتبها. كان مكتبًا أنيقًا، ومفروشًا بطراز حديث. وكان يطل على منظر رائع يشرف على المدينة بأكملها. وكانت صور زوجها وأطفالها الثلاثة في كل مكان.

"جاك، حاول أن تعيش بكلمات وودرو ويلسون: "أنت لست هنا لكسب العيش. أنت هنا من أجل تمكين العالم من العيش بوفرة أكثر، مع قدر أكبر من الرؤية، وبروح أدق من الأمل والإنجاز. أنت هنا لإثراء العالم، وستفقر نفسك إذا نسيت هذه المهمة".

"كلمات حكيمة".

"وعندما تقدم الخدمة، قدمها من دون أي توقع للثواب. إذا كنت تساعد شخصًا آخر في العمل، سواء كنت تساعده في محاولة تعلم عملية جديدة على

الكمبيوتر أو خدمة عميلة تحاول إقناعها بأن منتجكم الرائع هو بالضبط ما تحتاجه، فافعل ذلك من أجل العطاء. امنح وأنت موقن من أن التلقي حقًا لا يهم، إنه تبادل - والناس يمكن أن تستشعر ذلك. أعطِ لتمد يد المساعدة الحقيقية، وتصرف وكأنك قائد خادم. هذه هي الطريقة التي سوف تنمو بها إلى العظمة".

"ما القائد الخادم؟".

"إن أفضل القادة هم القادة الخادمون. كل ما يهتمون به هو خدمة ناخبيهم. إن حياتهم تعكس شعورًا بالمهمة - وهي التي تدفعهم ووقود أيامهم".

"هذه طريقة رائعة للعيش! قلتها متحمسًا. "العثور على المهمة التي يمكن أن تكرس نفسك لها، ومن ثم قضاء أيامك في محاولة إنجاز المهمة والمضي بها قدمًا".

"بالضبط"، أجابت تيس. "فكر في المهاتما غاندي ونيلسون مانديلا، والأم تريزا، وكذلك أعظم القادة المتدينين في التاريخ. كانوا جميعًا قادة خادمين، وكانوا متفانين من أجل قضية أكبر من أنفسهم... المهمة".

"ويجب أن تتعلق هذه المهمة بخدمة الآخرين، أليس كذلك؟".

"إن هذا ضروري. ولكن لا ينبغي أن تضع نصب عينيك تحويل العالم للعيش بشعور المهمة. قد تكون مهمتك هي خدمة الزبائن في العمل بكل حب ولباقة والتزام من جانبك بأن تضيف قيمة إلى أعمالهم. هذا الهدف لا يقل نبلًا عن تغيير العالم. حتى لو كان عملك هو كنس الشوارع أو جمع القمامة، لديك خيار للعمل بشعور المهمة وأخلاقيات الخدمة، وأن تنظر له على أنه فرصة لجعل المجتمع مكانًا أفضل. لا توجد وظائف تافهة يا جاك. لقد عبر المهاتما غاندي عن ذلك بشكل جيد عندما قال: "بغض النظر عن مدى تفاهة الشيء الذي عليك القيام به، امنحه جل اهتمامك وعنايتك كما لو كنت ستمنحه للشيء الذي تراه الأكثر أهمية. لأنه سيتم الحكم عليك وتقييمك بواسطة تلك الأشياء الصغيرة".

"نقطة رائعة يا تيس".

وكانت الأم تريزا هي من قال:" لا تترك أي شخص يأتي إليك ويتركك من دون أن يصبح أفضل وأكثر سعادة".

"كلام عظيم".

"كما أنني أحب كلمات وليام بن، الذي قال: 'إنني سأعيش الحياة مرة واحدة فقط. ولذلك، إذا كان هناك أي عطف يمكن أن أظهره، أو أي شيء جيد يمكنني القيام به لأي زميل، فاسمحوا لي أن أفعله الآن، بلا تأجيل أو إهمال، حيث إنني لن أمر بهذه الفرصة مرة أخرى'. بمجرد أن تعيش بهذه الفلسفة، فإنك ستتغير جذريًا للأفضل؛ وهذا ما أعدك به" قالتها تيس بحدة.

"أتعلم، هذا هو أحد الأسباب لحبي للعمل، يمكنني أن أشبع أحد أعمق احتياجات كل إنسان من خلال الطريقة التي أعمل بها".

"وما هي؟".

"الحاجة إلى سمو النفس. لدينا جميعًا التوق الهائل في داخلنا -في صميم أعماقنا- لإحداث فرق في العالم. أعتقد أننا جميعًا مبرمجون على المساهمة في العالم بطرقنا الخاصة؛ إنها في تركيبنا الجيني. بالنسبة للبعض، سيقود البلدان للحرية والتي تمس حياة الملايين. وبالنسبة للبعض الآخر، سيكون كنس الشوارع أو العمل في موقف الخروج من أحد المتاجر المحلية. كما كنت أقول، لا يوجد عمل أفضل أو أكثر استحقاقًا لاحترامنا من الآخر لو أديناه بإخلاص وبشعور بالواجب. كما قال المفكر جون راسكين: "إن الأضعف بيننا لديه هبة، والتي حتى إن بدت تافهة، فإنها فريدة، وإذا استخدمها حق استخدامها لكانت هبة لقومه كذلك".

"أشعر بتلك الكلمات في قلبي"، قلتها بصدق.

"هذا لأنهم يخاطبون أفضل ما فيك يا جاك. إن وقع هذه الكلمات يلاقي صدى في مكان المعرفة بداخلك. أعمق حاجة لقلب الإنسان، عندما تصل

إليها، هي الحاجة إلى العيش لشيء أكثر أهمية من أنفسنا. قد لا تدرك ذلك الآن. قد تشعر بعدم الارتياح لسماع ذلك لأن حلمك هو أن تجني أموالًا كثيرة وتشتري منزلًا في جزر الكايمان. أو قد ترفض هذه النقطة في عالم يركز على "نبحث عن رقم واحد". ولكن يا جاك عليَّ أن أخبرك بأنه كلما فهمت حقيقة ما تدور الحياة حوله، وتعمقت أكثر في حكمتك الفطرية، أصبحت الحقيقة لا مفر منها: *إن الحياة الممتازة تخلق عندما تقدم الخدمة الممتازة*. كلما اشتغلت على نفسك أكثر داخليًا كإنسان، اختلفت نظرتك للعالم. أنت لن تكون مقيدًا بالحاجة إلى جني الكثير من المال حتى يحترمك الآخرون. عليك أن تركز أكثر على مهمتك الأكبر بأن احترامك لنفسك هو الذي يفوز. نحن جميعًا مؤهلون لنكون قادة في العالم، إنه حقنا المكتسب".

ثم أشارت تيس إلى مقولة كانت حروفها منحوتة على يد حرفيين مهرة مباشرة على الجزء العلوي من مكتبها.

قالت لي، "اقرأ هذا، إنها تجعلني أركز كل صباح. أحيانًا أقرأ هذه الكلمات، ثم أغمض عيني وأشعر بها تمس شغاف قلبي. إنه تأمل رائع أقوم به، وتأثيرها رائع على الطريقة التي أقضي بها يومي".

كانت الكلمات على النحو التالي:

*"سوف تكون سعيدًا في حياتك بالقدر المتناسب مع درجة نفعك في هذا العالم".*




*"الموت ليس أكبر خسارة في الحياة. إن أكبر خسارة هو ما يموت بداخلنا بينما نحيا".*

ـــ نورمان كزينس

**بينما** كنا جالسين على أريكة جلدية موضوعة في مكتبها، قالت تيس: "ليس المهم أين ينتهي بك المطاف في حياتك المهنية... بل المهم هو الرحلة التي اجتزتها كي تصل للمكانة التي تجعلك إنسانًا. فالمكافأة الحقيقية لحياة عشتها كما ينبغي لا تكمن فيما تحصل عليه في نهاية مسارك، ولكن ما تصبح عليه بمجرد بلوغك هذه المرحلة".

"وجهة نظر مذهلة"، قلتها معلقًا.

"إن عملية حياتك هي المفتاح لحياتك، ليس المكان الذي تستريح فيه في نهاية اليوم. النجاح لا يكمن في الوصول إلى أهدافك، بل يكمن في التحولات

الشخصية والتغيرات الداخلية في الوعي التي تحدث كنتائج ضرورية للتقدم نحو أهدافك. فالمنحة ليست أن تحقق الهدف، ولكن ما يحدثه تحقيق هذا الهدف فيك كشخص. وبصراحة، أعتقد أن هناك سببين اثنين فقط لأن تكون في مجال الأعمال التجارية".

انتظرت أن تكمل حديثها.

"الأول، كما ذكرت لك، أن تخلق قيمة للآخرين ولصالح الخير. والثاني، أن تنمو كشخص. لتحقيق ما نحن عليه حقًا، وبذلك، نعقد سلامًا مع أنفسنا".

"عندما نكتشف في النهاية من نكون حقًا، نعقد سلامًا مع أنفسنا؟".

"أجل. هذه هي أفضل وسيلة لتحيا حياة ثرية ومستقرة".

"هذا يبدو معقولًا يا تيس. ربما الكثير من صراعاتنا كبشر تحدث لأننا نعرف في أعماقنا أننا نخون أنفسنا لأننا لا نعيش حياتنا بأقصى إمكاناتها".

"هذا هو بالضبط. إننا نفقد قدرًا هائلًا من احترامنا لأنفسنا عندما نفشل في تحقيق أعلى إمكانياتنا البشرية. نعتقد أن الأمر يتطلب جهدًا كبيرًا للقيام بالعمل الداخلي المطلوب لعيش حياتنا الأفضل - سواء في العمل أو في المنزل. والحقيقة هي أن الأمر يتطلب جهدًا أكبر بكثير لكي نبقى عاديين".

"أنا أوافقك الرأي تمامًا".

"لا يوجد أدنى شك في أن إنكارك لأحلامك وإهمال مسار حياتك الأفضل يستنزف طاقتك. فالأمر يتطلب قدرًا هائلًا من الطاقة لكي لا تكون صادقًا مع نفسك".

"حسنًا، أفهم ما ترمي إليه. أشعر أن هذا الحوار قد ألهمني كثيرًا يا تيس. أنا حقًا أتفهم أهمية محبة الآخرين وعمل علاقات إنسانية. وأنا أتعهد، هنا والآن بأن أصبح شخصًا يعيش أكثر من أجل الآخرين. وأعدك أيضًا بأنني سوف أنظر لنفسي كباني قيمة. سوف أبني مسيرتي المهنية ليس على ما يمكنني أن أحصل عليه من الآخرين ولكن ما يمكن أن أكونه من أجل الآخرين" ابتسمت. "ينبغي عليَّ أن أعترف بأنه بمجرد قول ذلك انتابني شعور أفضل حول مسيرتي المهنية. وسوف أعيش أيضًا وفقًا لمعايير أعلى بكثير".

"هذا رائع"، أجابتني، وقد بدا أن تعليقاتي قد أسعدتها.

"ولكن دعيني أقم بدور محامي الخصم في مسألة أن تمنحي نفسك للآخرين للحظة. أنا متأكد من أنك ستتفقين معي على أن هناك أشخاصًا عديمي الرحمة ووضيعين بالخارج".

"أنا أتفق على أن هناك بعض الأشخاص الذين يتسم سلوكهم بعدم الرحمة والوضاعة".

"حسنًا، أنا أفهم الفارق. ولكن عندما تتعاملين مع هؤلاء الأشخاص، فبالتأكيد ليس في وسعك أن تكوني محبة دائمًا".

"أنا دائمًا أختار أن أكون محبة يا جاك. هذا هو المعيار الذي أعيش حياتي وفقًا له، وهو ينجح معي. ولكن -وهذه نقطة في غاية الأهمية- أن تكون محبًا ليس معناه أن تكون ضعيفًا. الشخص الحكيم يجمع بين العطف والشجاعة".

"أوه؟".

"نعم. وهذا هو المبدأ الذي أعيش به. أحياناً تملي الظروف عليَّ أن أعبر عن حبي من خلال العطف، وتارة أخرى تستوجب الظروف أن أكون شجاعة. إن الناس تقع في خطأ الاعتقاد بأنه لكي تكون محبًا معناه أنك يجب أن تستسلم للناس وتجعلهم يتجاوزون معك في المعاملة. وهذا ليس صحيحًا. أنا أحب نفسي كثيرًا ولا أسمح بأن يحدث هذا أبدًا. إذا تجاوز أحدهم حدوده معي، ألقنه درسًا بطريقة رحيمة ولكن قوية. أنا أتكلم بطريقة لا تجرحهم ولكن تجعلهم يعرفون أنني لا أسمح بأن يسيء أحد معاملتي. وهكذا، أجمع بين العطف والشجاعة. أتعلم يا جاك، إننا نعلم الناس كيف يعاملوننا".

"هل نفعل ذلك؟".

"بالتأكيد. إذا كان هناك شخص في حياتك يعاملك بقسوة، ومن دون الاحترام الذي تستحقه، إذن فإنني بطريقة ما يمكنني أن أؤكد لك أنك أنت الذي سمحت بحدوث ذلك. ربما في أول مرة عاملك بوقاحة، تخاذلت عن أن تضع حدًا ولم تخبره أن هذا أمر غير مقبول. وهذا التخاذل علمه أنه يمكنه أن يفلت بمعاملته غير المحترمة معك".

"وهكذا تعلم كل شخص في حياتي كيف يعاملني بالطريقة التي أسمح لهم بها؟".

"هذا صحيح. توقع واعمل على أن يتم معاملتك بقدر من المجاملة والرعاية والحب، وهذا هو ما ستحصل عليه. اسمح للناس بأن يتجاوزوا معك في المعاملة، وسوف تعلمهم بهذا الأسلوب وتحاسبهم بمعيارهم الأقل".

"فهمت". تأملت لبرهة. "وما أفكارك عن المنافسة؟ أنتِ تعملين في واحدة من أكبر الصناعات التنافسية في العالم -الخدمات المالية- ومن الواضح أنك حققت نجاحًا كبيرًا. كيف يمكن للشخص المحب أن يزدهر في عالمنا؟ هل يمكنني حقًا أن أكون ناجحًا إذا لم أسعَ للفوز؟".

"في الواقع، إذا سعيت فقط للفوز، أستطيع أن أؤكد لك أنك لن تكون ناجحًا على الإطلاق"، قالتها تيس وهي تضحك. "بحكم عملي كرئيس تنفيذي لهذه الشركة، يجب أن أفكر في الحصة السوقية وأضع المنافسة في حسباني في جميع الأوقات. وهذا حقيقي بالنسبة لهذا الاقتصاد الذي نعمل فيه. ولكن منذ سنوات كثيرة، وبعد أن أخذت إجازة لمدة عام بعد ٧ سنين من الدراسة حيث أبحرت حول العالم مع عائلتي، وبدأ يتفتح أمامي منفذ أبصر العالم من خلاله. وتغيرت نظرتي للعالم بشكل كبير في منفاي الاختياري من نوع ما". قالتها مبتسمة.

"جاك، لقد تعرفت على بعض المبادئ التنظيمية التي بنيت عليها حياتي الجديدة. سوف أشاركك واحدة أخرى حيث إنها مرتبطة بسؤالك عن المنافسة: *من أجل أن تفوز، لا ينبغي أن يخسر أحد*. والآن هذا مبدأ يصعب تقبله بالنسبة للكثيرين منا في عالم الأعمال. ففي النهاية، حتى عندما كنا أطفالًا كنا نتعرض للتنافس على الموارد الشحيحة. وقيل لنا بأن نكون الأفضل في فصولنا الدراسية وتم تشجيعنا لكي نكون الأوائل في الألعاب الرياضية التي نلعبها. ونحن نقارن باستمرار بالآخرين الذين يقال لنا إنهم أفضل وأكثر ذكاءً وأسرع. وهذا يؤدي إلى خلق عقلية الندرة، ونبدأ في الاعتقاد بأن العالم هو حقًا مكان موارده محدودة. إذا لم نصبح الأوائل في فصولنا، فلن ننجح في عملنا.

إذا لم نفز في الألعاب الرياضية، فلن نذوق طعم الانتصار. والآن هذا كله تفكير خاطئ، وأبعد ما يكون عن الحقيقة. عبر الفيلسوف جلال الدين الرومي عن هذه النقطة جيدًا عندما قال: "تخلّ عن القطرة. وستصبح محيطًا".

"هذه المقولة سببت لي إحساسًا بالإثارة يا تيس".

وتابعت، "وهذا التفكير الخاطئ يولد الخوف... الخوف من ألا يكون هناك ما يكفي في العالم لكل واحد منا لكي يصيب النجاح الذي يتجاوز توقعاتنا؛ الخوف من أننا سنفقد ما كافحنا بجد لكي نجمعه؛ الخوف من أننا لا نستحق أن نحتفظ بما لدينا. وهذا الخوف يضعنا في موقف مثير للاهتمام: كلما خفنا من أننا سنخسر إذا ساعدنا غيرنا على أن يربح، قل ما لدينا. وكلما حاولنا أن نجمع أكثر، غابت الوفرة التي نستحقها".

"كيف يمكن أن يحدث هذا؟".

"لأن تفكيرنا يحدد واقعنا - تصورنا يحدد تجربتنا. إذا كان كل تفكيرك منصبًا على الاستحواذ على كل شيء لنفسك وليس مساعدة الآخرين على تحقيق أحلامهم، فأنت بذلك تعرض مخاوفك على العالم. وهذه الأفكار المفعمة بالخوف ستخلق واقعك، وبالتالي عليك أن تعيش حياة الندرة".

"هل تقصدين القول بأنه عندما يكون تفكيرنا منصبًا على أنفسنا فقط وعلى الاستئثار بكل شيء لأنفسنا، فإننا في واقع الأمر نخسر؟".

"نعم. من الصعب أن تصدق ذلك، أليس كذلك؟ إليك التفسير، كل شخص على كوكب الأرض متصل. لقد خُلقنا جميعًا من نفس القماش. كل ما تفعله المنافسة هو أنها تغذي الوهم بأننا منفصلون، والتي تجعل كل واحد فينا قليل الشأن. عندما نعمل على مستوى أعلى ونبدأ في رؤية الترابط بين كل شيء، فإننا جميعًا سنربح. وسيربح العالم. عندما يكون هدفك الرئيسي هو إثراء الآخرين وتقديم الدعم لهم وهم يتطورون لما هو مقدر لهم، فإنك بذلك ترسل أفكار الوفرة إلى العالم بدلًا من إظهار الخوف".

"وهكذا فإن العالم يغمر حياتنا بالوفرة"، قلتها متأملًا.

"بالضبط. حقيقة الأمر هي أن عالمنا لم يكن به مثل هذه الوفرة من الفرص المتاحة لأولئك الذين يبحثون عنها. نحن كلنا يمكن أن نفوز هنا. وإذا تضافرت جهودنا، في جو من التعاون والانسجام، عندها سيصبح العالم بأسره مكانًا أفضل لنعيش فيه. بيد أن سعينا باستمرار لنغلب في المنافسة يولد كمًا هائلًا من التوتر - ويوقعنا في شراك الأداء وتبدأ في التفكير بأنك لن تحظى بالاعجاب إلا إذا فزت. وهذا يضع نمطًا مثيرًا للاهتمام للعمل في حياتنا ".

"وما هو؟".

"إننا نصبح مشغولين بالتفوق على الآخرين. ونغدو مثل حيوانات السيرك، نؤدي فقراتنا آملين أن ننال إشادة من الآخرين. لقد وضعنا قيمتنا الذاتية على تلقي الثناء من الذين نهتم بهم، وبالتالي فإننا نداوم على الضغط على أنفسنا بلا هوادة. ولكن لا شيء يمكن أن يكون كافيًا عندما نعيش بهذه الطريقة. فعندما نحقق هدفًا كبيرًا، نصبح مشغولين بتسلق سلم النجاح الوهمي حتى إننا لا نستمتع بما حققناه. لا شيء كافٍ أبدًا بالنسبة لنا عندما يكون لدينا هذا النوع من الاعتقاد. لا شيء يكفينا لأننا يجب أن نكون رقم واحد".

"يبدو الأمر تقريبًا مثل الطموح للكمال".

"هذا هو بالضبط. نحن نحاول أن نكون مثاليين. وندمر أرواحنا في هذه العملية".

"حسنًا. إذن ما هو الحل؟ ".

"مزيد من الثقة والاسترخاء".

لقد نصحني مايك بأن أثق أكثر، وكذلك فعل مو. كان كلاهما يعتقد أن الكون هو مكان رحب، وبغض النظر عما يحدث لنا ونحن نجتاز رحلة الحياة، فإن الأمور كلها ستسير على ما يرام. بل إنه يبدو في الواقع أنه كلما منعت لهاثي المحموم ووثقت أكثر بأن العالم يعمل بطريقة تريدني أن أنجح، كافأني العالم أكثر. أمر مثير للاهتمام... كلما ضغطت أقل، حصلت على المزيد. كنت أرغب من جوانب عدة أن تثبت صحة قوانين العالم التي علمني

إياها مايك ومو قبل أن أتبناها؛ لم أكن أدرك أنه عليَّ أن أتبناها أولًا قبل أن تؤتي ثمارها.

الأمر كله يتعلق بالثقة. الثقة في التصميم الدقيق للعالم، وفي هذه الخطة موفورة الذكاء لحياتنا. حياتنا، التي كما تعلمت، تم تصميمها لتنجح. نحتاج فقط للخروج عن قوالبنا الخاصة. كلما فكرت في الأمر، أدركت أن هذه الأشياء مذهلة.

"إن الخوف من المنافسة يجعلنا حذرين من الآخرين يا جاك. هذه ليست وسيلة للعمل أو العيش. بيد أن الخوف من الخسارة يطفئ إبداعنا، ويحد من إمكانيات حياتنا، ويخلق قدرًا هائلًا من الضغوط، ويبث التوتر في أجسامنا. لذلك ويا للمفارقة، فإن محاربة المنافسة في الواقع تقلل من مستويات أدائنا بدلًا من أن ترفعها. الحل بسيط: ركز فقط على أن تكون أفضل ما يمكن أن تكونه. ثم الشيء الوحيد الذي عليك أن تقارن نفسك به هو الشخص الذي اعتدت أن تكونه، ذاتك السابقة. داوم على دراسة من كنته وأين تريد أن تكون. استمر في المضي قدمًا في ملحمتك الشخصية التي هي الحياة".

"تيس، أنا بحاجة إلى أن أكون صادقًا معك. أخشى أنه إذا لم أنافس وأنتهز كل فرصة في مجال الأعمال التجارية للفوز، فسأكون في نهاية المطاف الخاسر الأكبر. إن الفلسفة التي تشاركيني إياها تبدو عظيمة، ولكن لأكون صريحًا معك حقًا، تبدو مثالية إلى حد ما".

"شكرًا لتحري الصدق معي يا جاك. لقد بنيت هذه الشركة كلها من الصفر على فلسفة الفوز لجميع الأطراف وتقدر قيمة الشركة اليوم بالملايين. عليك أن تثق بي في أنها سوف تنجح. ضع في حسبانك أيضًا أنه لمئات إن لم يكن لآلاف السنين، والناس تمارس أعمالها من منطلق هذه العقلية التنافسية الخائفة. وانظر إلى ما آلت إليه الأمور كمجتمع عالمي - انظر كيف أصبح العالم، وكيف غاب العطف والمحبة. فأنت أنه إذا استمررنا في ممارسة الأشياء بنفس الطريقة، فإننا لن نحصل سوى على نفس النتائج".

"صحيح".

"إذن لكي تغير العالم، لا بد أن يجرب كل واحد منا شكلًا أرقى من القيادة ويقوم بالأشياء بطريقة مختلفة. هذه فرصة كبيرة لك يا جاك... يمكنك أن تكون قائدًا في هذا العالم -بطريقتك الخاصة- بأن ترفض أن تتبع الحشد وتتصرف بدافع الحب بدلًا من الخوف. إذا خرجت إلى السوق التي تستهدفها وكرست نفسك لخدمة حقيقية، وإضافة القيمة، وبناء العلاقات، والفوز لجميع الأطراف، فإن حياتك لا بد وستتغير. إن قوانين الطبيعة كانت تحكم دائمًا الطريقة التي تعمل بها الحياة. راقب الطبيعة وسترى تأكيدًا كبيرًا لما أقوله لك. *عندما نعمل في انسجام، سيكون هناك المزيد للجميع*. هذا هو الدرس الأكبر للناس في عالم الأعمال اليوم. وإذا فشلنا في استيعابه، فإن العالم سيصبح مكانًا أكثر تعاسة".

أخذت تيس شريحة من الليمون من طبق على صينية فضية موجودة على البوفيه ووضعتها في كوب من الماء.

"تفضل، هذا لك. الماء مفيد للدماغ".

"فعلًا؟".

"بالطبع. إنه يساعدك على صفاء الذهن، وخصوصًا في أوقات الإجهاد. كما أنه من أكثر الطرق فعالية التي أعرفها للحفاظ على مستويات مرتفعة من الطاقة". أخذت رشفة من كوبها. "على أية حال، أريد أن أغطي بعض النقاط السريعة قبل أن أضطر إلى تركك غدًا لحضور اجتماع".

"لقد تعلمت الكثير حقًا هذا الصباح. أنا شاكر جدًا لوقتك يا تيس".

"يسعدني ذلك"، أجابتني. "فقط اعمل على أن تشارك ما علمتك إياه لآخرين. إن عالمنا بحاجة إلى التغيير، ويمكن أن تكون حافزًا قويًا لتحول الآخرين".

"حسنًا".

وأضافت تيس: "إن أغلى ثروة عندي ليست مادية، كما تعلم".

"لست مندهشًا".

"إن أعظم قيمة بالنسبة لي هي سمعتي. كم يدهشني عندما أرى أشخاصًا يعملون لعقود لكي يبنوا سمعة طيبة، ثم يقدمون على عمل أمر سخيف، وفي غضون لحظات، يخسرون سمعتهم. وبعملهم ذلك، يفقدون قدرتهم على إدارة الأعمال في نواح كثيرة. كما ترى يا جاك لا يمكنك أن تضع بطاقة سعر مقابل الرد على مكالماتك الخاصة. كن معتزًا بسمعتك الطيبة. لا تقدم على عمل أي شيء من شأنه أن يصم سمعتك بوصمة عار. عش واعمل بقدر كبير من النزاهة".

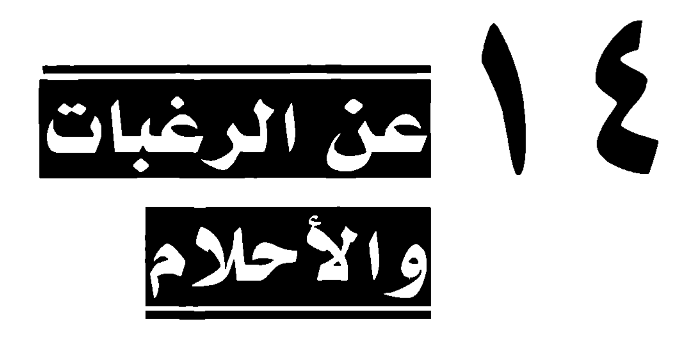
أضاء أحد خطوط الهاتف في مكتب تيس المنظم بدقة.

"أوه، لا بد أن يكون هذا بشأن اجتماعي. معذرة لذلك يا جاك... لقد تم تحديد الموعد منذ أكثر من شهر، ولا يمكنني إلغاءه. خذ بطاقة الأعمال هذه"، قالتها بسرعة. وتابعت "إنه من أجل الفندق الذي ستمكث فيه. وسيصطحبك سائقي إلى هناك، ويمكنك أن تستقر هناك، أعلم أنك لا بد وأن تكون متعبًا قليلًا من رحلتك. لقد غطينا الكثير في وقت وجيز، وبالتالي فإن الأيام القليلة القادمة ستكون متعة بالنسبة لك. لقد استعنت بواحد من أفضل المرشدين في المدينة ليأخذك في جولة. سأتصل بك في غضون أيام قليلة. إذا احتجت إلى أي شيء، فإن رقم هاتف المنزل موجود على الجزء الخلفي من بطاقة الاتصال".

ثم اقتربت تيس وعانقتني عناقًا سريعًا.

"أنت تبلي بلاءً حسنًا يا جاك. أعرف أن هذا هو الوقت المناسب لك لتتغير، ولكن لا تقلق من شيء. حدسي يقول لي إنك موجود بالضبط حيث تحتاج إلى أن تكون على درب حياتك. حافظ على مسارك وسوف تكون على ما يرام".

وبقولها ذلك خرجت تيس ويلش، الرئيسة التنفيذية اللامعة، من الغرفة ونزلت إلى الرواق.




*"إن أكثر شخص يرثى لحاله في هذا العالم هو الشخص الذي يتمتع بالبصر، ولكنه يفتقر للبصيرة".*

ـــ هيلين كيلر

**كانت** الأيام القليلة التالية مبهجة – ونوعًا من الاحتفال. لقد تعلمت الكثير في الأسابيع الماضية حتى أدركت أنه من المهم أن أحتفي بنفسي على النمو الذي أحرزته. لقد زرت المعارض الفنية والمتاحف، وتناولت العشاء في مطاعم عالمية المستوى، وشاهدت مسرحيتين في مسارح برودواي جالسًا في أفضل المقاعد في المسرح. لقد اهتمت تيس والش بكل تفصيلة، وحرصت على أن أعامل معاملة متميزة. لقد كانت سيدة في منتهى اللطف.

بعد مرور أربعة أيام على مقابلتنا الأولى، اتصلت بي، "مرحبًا يا جاك، سأقابلك في السنترال بارك اليوم حتى نتمشى سويًا لبعض الوقت. هناك بعض الدروس التي أود أن أشاركك إياها والتي ستكون مفيدة للغاية".

وبعدها بساعة، كنا نمشي في المنتزه، والذي كان يعج بسكان نيويورك وهم ينهلون من معين هذا المكان المميز. وانعكست الشمس بأشعتها الوضاءة على وجوهنا عندما تابعت تيس من حيث انتهينا منذ بضعة أيام.

"جاك، إذا كنت جادًا حقًا في إظهار رغبات قلبك، فإن هناك خمس خطوات بسيطة من شأنها أن تحقق رغباتك كلها حقًا. ثق بي في ذلك - هذه الخطوات لها مفعول السحر" قالتها مؤكدة.

"أحب أن أسمع هذه الخطوات الخمس"، قلتها بلهفة.

"الخطوة الأولى هي أن تصيغ الرؤية بوضوح. قبل أن تطالب بما تريده في الحياة، يجب أن تسمي ما تريده في حياتك".

"يا لها من طريقة لطيفة للتعبير عن الأمر".

"كلما أضفت لهدفك الذي تصورته في مخيلتك وضوحًا وطابعًا وإحساسًا وتعريفً، زادت احتمالية أنه سيتحقق في عالمك الخارجي. يجب أن تحدد أهدافك؛ إنها ليست أكثر من نوايا، ونواياك هي التي تحدد الواقع الذي تخلقه. بالمناسبة، لقد وجدت أنه من المفيد جدًا أن تجسد رؤيتك على الورق. إن ربط رغبتك بالكلمات البصرية يبث قوة الحياة فيها".

"هل هذا صحيح؟".

"بالتأكيد"، جاء ردها واثقًا.

"حسنًا، هذه الخطوة يسهل عملها. ماذا بعد؟".

"الخطوة الثانية هي وضع الاستراتيجية الخاصة بك"، قالتها تيس. "إن الشركات العالمية هي تلك التي تمتلك استراتيجيات متقنة. يجب أن تتعلم كيف تصبح صاحب استراتيجية في حياتك. فكر دائمًا في كيف ستبدو حياتك الأفضل وما تريد أن تحققه في مستقبلك المثالي. ثم جزأ هذه الرؤية إلى استراتيجية لتعمل وفقًا لها".

"كم أحب أن يكون لي مستقبل مثالي".

"ستفعل يا جاك. إن استراتيجيتك هي خطة عملك لتضييق الفجوة بين الرؤية والنتائج. إنها معادلة النجاح لربط أحلامك بأفعالك. بيد أن الرغبة

التي تريد أن تجعلها واضحة في حياتك تبدأ في صورة رؤية تتجلى في خيالك. وبالرغم من أن ذلك شيء رائع، يبقى الهدف من ذلك هو ترجمتها إلى نتيجة ملموسة، وإلا، فما الهدف من كل ذلك؟".

"أوافقك الرأي. إن التفكير المتمني لا يوصلنا إلى أية نتائج".

"هذا صحيح تمامًا. كونك قائدًا في حياتك المهنية معناه أن يكون تفكيرك استباقيًا. لذا فمن الأهمية بمكان أن تضع استراتيجية بشكل أسبوعي لما ستفعله لسد الفجوة بين الرؤية والنتيجة النهائية التي تصبو إليها. إن الحلم الكبير عندما يتم تجزأته إلى أجزاء يسهل السيطرة عليها هو أسهل بكثير في تحقيقه".

قلت: "كما أنه يصبح أقل تخويفًا أيضًا. لقد اكتشفت أنه عندما يكون هناك هدف كبير جدًا، يصبح مخيفًا لي في كثير من الأحيان حتى إنني أحجم عن اتخاذ الخطوة الأولى".

أومأت تيس موافقة. "لقد مررت بنفس الشيء في حياتي. لذا جزئ الهدف الصغير إلى أجزاء أصغر. وبعملك ذلك، يصبح تقدمك أكثر سلاسة، وسوف تواجه مقاومة أقل".



"فهمت الأمر. ما الخطوة الثالثة؟".

"قم بعمل عقد ذاتي. اعقد اتفاقًا مع نفسك ينص على ما تخطط القيام به ومتى تنوي القيام به. قم بطباعته على جهاز الكمبيوتر الخاص بك وضع ختمًا عليه حتى يبدو رسميًا. إنني حتى أوقع عقدي الذاتي بحيث يصبح ملزمًا، تمامًا كما لو كان صفقة تجارية كبيرة".

"هل هناك حقًا أية قيمة في عمل العقد الذاتي؟".

"لا شك في ذلك. إنه يضع كل أساس المساءلة المهمة في نصابها. أتعلم يا جاك أنه من دون المساءلة الذاتية، سيكون من السهل أن تهرب من الالتزام بأن تجعل الحلم يتحول إلى حقيقة. من دون أساس يضمن أن تظل مسئولًا عن الحفاظ على الوعود التي قطعتها على نفسك حول إظهار الرغبة، فإنه من السهل أن تنسل الأشياء من بين يديك. كم من أحلام كثيرة انتهت على لوح الرسم بسبب قانون تناقص العزم".

"ما هذا القانون؟".

"يقول قانون تناقص العزم إنه كلما مر عليك وقت أطول بعد أن تحدد الهدف، قلت احتمالية أن تبث الحياة فيه وأن تجعله يتحقق. عندما نضع هدفًا في البداية، فإننا نميل إلى أن نكون مفعمين بالحماس والأمل حول الاحتمالات المستقبلية. ولكن مع مرور الأيام، تقف الحياة عقبة في طريقنا، وكذلك معتقداتنا المقيدة. ويمارس ناقدنا الداخلي عمله ويبدأ في تفنيد مجموعة من الأعذار التي تصور أن هذا الهدف لن يؤتي ثماره أبدًا. وكلما طال الوقت، ألهتنا المشاكل الملحة التي ينبغي علينا أن نتعامل معها... وسرعان ما يتلاشى الحلم. تخيل لو أنك نفذت ولو حتى ٥ في المائة فقط من الأفكار الرائعة التي خطرت ببالك على مدار حياتك، ليس فقط لتحقيق النجاح في حياتك المهنية ولكن لتحقيق النجاح في حياتك".

"كنت لأعيش في مستوى جديد تمامًا"، أدركت ذلك خجلًا إلى حد ما.

"هذا هو قصدي بالضبط. لقد كنت أؤمن دائمًا بأن صفوة المؤدين لا يبرحون في الواقع فكرة جديدة من دون أن يتخذوا بعض الإجراءات للمضي في تحقيقها. وبالتالي لكي تمنع قانون تناقص العزم من أن يخنق رغبات قلبك، يجب عليك أن تبني أساسًا للمساءلة في العملية التي أشاركك إياها. يجب أن يكون لديك بعض الوسائل التي تتمكن بها من محاسبة نفسك لمتابعة سير الخطط التي قمت بوضعها. وأفضل طريقة أعرفها هي الاستعانة بخدمات مدرب".

"لقد سمعت الكثير عن المدربين في هذه الأيام".

"أنا واثقة بأنك قد سمعت عنهم"، أجابت تيس. "لقد عملت مع مدربة محترفة كل أسبوع على مدى العامين الماضيين، وقد ساعدتني على عمل تغييرات عميقة في حياتي. لم تكن بمثابة المشجعة المتحمسة التي تحتفي بكل نجاحاتي فحسب، بل كانت محددة مهام صارمة أيضًا، وكانت تلزمني بأن أفي بكلمتي وتتأكد من أنني أفعل ما أقول إنني سأفعله، عندما قلت إنني سأفعله. وكانت الثمار التي جنيتها في حياتي قد أوفت بالاستثمار الذي دفعته لقاء خدماتها الكثيرة جدًا، أضعافًا مضاعفة".

"ماذا لو كنت لا أستطيع تحمل تكاليف المدرب؟".

"حسنًا، إذن أفضل شيء هو تشكيل تحالف العقل الموجه".

"أنا لست على دراية بهذا المصطلح"، قلتها معترفًا.

"إن تحالف العقل الموجه ما هو إلا شراكة رابحة لكل الأطراف تبرمها مع شخص أو أكثر من الأشخاص الذين يتمتعون بنفس طريقة تفكيرك للمساعدة في تحقيق الأحلام".

"يعجبني وقع هذا الأمر".

"وأنصحك لكي تنفذ هذه الفكرة، أن تحدد موعدًا للقاء كل أسبوع، واجتمع مع أعضاء التحالف الخاص بك في وقت مبكر قدر الإمكان، بيد أن الاجتماع في وقت مبكر في الصباح أمر مهم، لأنه يظهر مدى الالتزام. ابدأ الاجتماع بإعادة النظر في الرغبات والأهداف التي وضعها كل واحد منكم لكم. ثم ناقش ما هو ناجح منها وما لا ينجح. والأهم من ذلك، هو أن تتمعن النظر في العقود الذاتية وتحاسبوا أنفسكم على مدى التقدم الذي تعهد كل واحد منكم بأن يحرزه. ولكي ينجح هذا، فمن المهم أن يشعر كل عضو من أعضاء التحالف بأنه لا غضاضة في أن يقول الحقيقة وأن يتحرى الصدق. إذا قلت إنك ستفعل شيئًا خلال الأسبوع الذي سبق وفشلت في القيام به، فإن أعضاء التحالف ملزمون بمحاسبتك في هذا الشأن. يمكن عمل ذلك بطريقة تتسم بالشجاعة والرأفة في الوقت نفسه".

"هذه فكرة عظيمة، إنها في غاية البساطة، ولكنها فعالة جدًا".

"بالنسبة لي، فإن إظهار رغبات قلبي هو أمر حيوي. أنا لا أمزح عندما يتعلق الأمر بإحراز نتائج استثنائية في حياتي. أريد أن أعيش حياتي الأفضل، لذا أنا لا أعرف الخسارة. هذه العملية ذات الخمس خطوات التي أشاركها معك هي بالفعل ناجحة".

"إذن الخطوة الأولى هي تحديد رؤيتي. والخطوة الثانية تنطوي على خلق استراتيجية. أما الخطوة الثالثة فهى تتطلب أن أقوم بعمل عقد ذاتي وأضع أساسًا للمساءلة للتأكد من أنني أقوم بما تعهدت القيام به. ما الخطوة التالية؟".

"الخطوة الرابعة تتحدث عن المقاييس. لقد كنت أؤمن دائمًا بأنه في مجال الأعمال التجارية وكذلك في الحياة، أن ما لا يمكن قياسه لن يكون متقنًا أبدًا. بيد أن أعمالنا تضم مجموعة لا تصدق من المقاييس للرصد المستمر لمدى التقدم الذي أحرزناه وقياسه. عندما أسست هذه الشركة، كنت أتبنى فلسفة بسيطة. لقد قمت بوضع أساس للمقارنة مع أفضل الشركات في العالم وحصلت على صورة واضحة للطريقة التي تعمل بها. وبعد ذلك، وعلى الرغم من أن شركتنا بدأت محدودة للغاية، فإننا كرسنا أنفسنا للعمل بنفس الكيفية التي تعمل بها هذه الشركات العالمية كل يوم. كنا في الصباح نجري نقاشًا على عجل لتذكيرنا بما هي الصورة التي نريد أن نبني شركتنا عليها. وفي نهاية اليوم، كنا نقيس ما قمنا به، من حيث النتائج التي أحرزناها مقابل هذه الفكرة. والآن هل يمكنك أن تتخيل ماذا سيحدث لو طبقت استراتيجية العمل هذه في حياتك؟ ماذا سيحدث لو أنك في نهاية كل يوم، خصصت خمس أو عشر دقائق لتقيس كيف قضيت يومك مقابل الرؤية التي وضعتها لنفسك؟ كتب بن فرانكلين عن تطبيق هذه الممارسة كل ليلة في كتاب سيرته الذاتية الرائع، والذي ينبغي عليك أن تقرأه بالمناسبة. لقد قطع فرانكلين عهدًا على نفسه بأن يعيش حياته وفقًا لـ ١٢ فضيلة؛ ١٢ قانونًا للحياة، إذا صح التعبير. ثم كان في كل ليلة يعتزل إلى مكان هادئ ويمارس بعض التفكير المتعمق حول كيف تصرف بالمقارنة مع هذه الفضائل الـ ١٢".

"وبعبارة أخرى، كان يقيس نتائجه مقابل رؤيته يوميًا".

"صحيح. وبذلك، بدأ يعي تمامًا ما كان ينجح وما كان يفشل. وجعلته هذه الفترة من الاختبار الذاتي أكثر وعيًا وتدبرًا في أيامه. وبممارسته هذا الطقس اليومي من القياس، كان كل يوم أفضل من سابقه، بل وكان قادرًا على بناء حياة عظيمة".

"امر مثير للاهتمام".

"أتعلم يا جاك، لا يوجد حرج في ارتكاب الأخطاء في الحياة. فالأخطاء هي معلم رائع. إنها توفر الأرض الخصبة لنمو الشخصية. ولكن ثمة خطب

ما في ارتكاب نفس الأخطاء مرارًا وتكرارًا على مدار حياتنا. إن ذلك ينم عن انعدام تام للوعي الذاتي والرفض العنيد للتعلم من تاريخك الشخصي. تكمن فكرة اللعبة في أن تتعلم من ماضيك. أو ربما لصياغتها بشكل أفضل: *اجعل ماضيك في خدمتك*. حاول الاستفادة من إخفاقاتك في الماضي لتحولها إلى انتصارات في المستقبل. إذا كنت تقيس ما تفعله باستمرار مقارنة بأهدافك التي وضعتها لنفسك، عندها ستوصلك تصحيحات المسار المهمة هذه إلى حياة أفضل في وقت وجيز. الأمر الذي يقودني بسلاسة إلى الخطوة الخامسة والأخيرة في هذا النموذج لتحقيق رغبات قلبك".

"كلي آذان مصغية يا تيس".

"احتفل بلحظات فخرك".

"ما لحظات الفخر؟".

"لحظات الفخر هي تلك الأوقات خلال أسبوعك التي تحرز فيها نصرًا في اقترابك من تحقيق رغبة معينة. أحد الأسباب الرئيسية لفتور الإلهام والشغف اللازمين لتحقيق أهدافنا هو لأننا نقضي وقتًا أطول من اللازم في التركيز على ما لا ينجح بدلًا من التركيز على ما ينجح".

"أفعل ذلك في حياتي بشكل عام"، قلتها معترفًا بينما كنا نمشي في طريق مشجر.

"أعلم أنك تفعل ذلك يا جاك، ولكن من المهم حقًا أن تحتفي بالتقدم. خصص بعض الوقت كل أسبوع لتسجيل لحظات فخرك. وشاركها مع أفراد تحالف العقل الموجه. اقضِ بعض الوقت في التباهي بذلك، وسوف يجعلك ذلك مفعمًا بالنشاط والحماسة عندما تخطو بكل ثقة نحو تحقيق أحلامك. وهذه النقطة مهمة فعلًا: استمتع بالرحلة وأنت تقترب من تحقيق أهدافك. احتفل بالنجاحات الصغيرة... إنها ستفعم قلبك بالإثارة والبهجة بسبب المنح التي ستأتي في الطريق. وعندما تدرك نجاحاتك الصغيرة وتقدرها، ستخلق قوة دافعة هائلة من شأنها أن تجعلك أكثر قوة بل وأكثر التزامًا نحو حلمك الشخصي النهائي. ولقد فسر هارولد ميلشر هذا الأمر بقوله: "عش حياتك

كل يوم كما لو كنت ستتسلق الجبال. لمحة خاطفة نحو القمة ستضع الهدف نصب عينيك. ويمكنك أن تستمتع بالكثير من المشاهد الجميلة من كل مرحلة جديدة تبلغها. تسلق بشكل مطرد وببطء، واستمتع بكل لحظة تمر. وسيكون المشهد من القمة بمثابة ذروة المجد التي تكلل نجاح الرحلة".

"كلمات جميلة".

"نعم، إنها كذلك". قالتها تيس موافقة. "تكلم يا جاك عن مقاصدك ورغباتك الخاصة دائمًا. أعلنها للعالم. أخبر عائلتك وأصدقاءك عما تريد أن تملكه، وأن تفعله، وأن تكونه. وكلما تحدثت أكثر عما تريده، حصلت على مبتغاك".

"ما السبب في ذلك؟".

"لأنه عندما تتحدث عن رغبات قلبك بشكل أكبر، تصبح تلك الرغبات في مستوى الوعي عندك. سوف تبدأ في رؤية الفرص التي لم تلاحظها في السابق. وستتكون في عقلك روابط جديدة وتبصر إمكانياتك في الحياة من موقع أفضل".

"حسنًا. ما الخطوة التالية؟" سألتها مستفسرًا.

ردت تيس، "لكي تنجح هذه العملية برمتها، يجب أن تتذكر أن النجاح يكمن في تنفيذه".

"في التنفيذ؟".

"نعم. يرجع السبب في فشل الكثير من المشاريع التجارية إلى تهاونهم في التنفيذ. وعدم تحليهم بالانضباط المطلوب لإنجاز الأمور. قد تكون استراتيجيتهم رائعة، لكنهم تقاعسوا عن تنفيذ تلك الاستراتيجية. إن شركتنا هي الشركة الرائدة في السوق، لأننا نعمل أكثر من أن نحلم أحلامًا كبيرة. إننا نتخذ خطوات كبيرة. نحن رائعون في إنجاز الأمور. وأود أن أضيف أننا نفعل أكثر من مجرد إنجاز الأمور - إننا ننجز الأمور الصحيحة. كما قال رجل الإدارة جورو بيتر دراكر ذات مرة: "لا شيء غير مجدٍ أكثر من إنجاز الأشياء التي لا ينبغي القيام بها بكل كفاءة".

"نقطة في غاية الأهمية"، أجبتها بابتسامة.

"إننا ننشغل في التركيز على الأساسيات، تلك الأنشطة التي أظهر بحثنا أنها ستوصلنا إلى ما خططنا لبلوغه".

رن هاتف تيس الخلوي. فقالت، "معذرة يا جاك، ولكني كنت أنتظر هذه المكالمة من طوكيو. هل تمانع إذا رددت عليها؟".

"على الإطلاق. أجيبي عليه".

بيد أنها أخبرت المتصل أنها ستعاود الاتصال به مرة أخرى لاحقًا، ثم التفتت لي. "جاك، أنا مضطرة للعودة إلى المكتب. لقد كنا نعمل على طرح عام آخر، ويجب أن أجمع فريقي لبحث استراتيجية العمل".

قلت مبديًا ملاحظتي: "والتنفيذ".

"لقد فهمت الأمر. على أية حال، لقد تحدثنا في كل شيء كنت أريد أن أطلعك عليه اليوم. لمَ لا تستمتع بوقتك في هذا المكان... وسوف أراك غدًا. أنت طالب نجيب، وأعلم أنك سوف تفعل أشياء عظيمة. إن كال كان سيكون فخورًا جدًا بك يا جاك. ثق بذلك".

"شكرًا لكِ يا تيس".



بعد أن غادرت تيس، جلست تحت شجرة واستغرقت في التفكير فيما علمتني إياه. وفكرت في مدى أهمية أن أجعل الأحلام تتحقق في الحياة، وحاولت التوفيق بين ذلك وبين نصائح مو للعيش في غموض من كل ذلك، وأن أبقى منفتحًا على كل الاحتمالات.

لقد أدركت أن النجاح في الحياة يرجع إلى التوازن. فالعيش في كنف الغموض من دون أن نكون عمليين أو أن نتخذ الخطوات للتخطيط ومن ثم تحقيق المرء لأحلامه ما هو إلا نوع من "عدم الاكتراث الروحي" والتهرب من المسئولية. ومع ذلك، فإن قضاء المرء يومه في التخطيط، والتنظيم، والتركيز

ليس أكثر من محاولة السيطرة على الأمر برمته. وإذا اتبعت هذا النهج في العمل والعيش، فلن يكون هناك مجال للإمكانات التي تقدمها لنا الحياة لنسجها في حياتنا.

مرة أخرى، لم أستطع إغفال ملاحظة هذه الحقيقة: الحياة تتعلق بالتوازن.

*مكتبة الرمحي أحمد*




*"دع كل شخص ينظف أمام بيته وستجد العالم بأسره وقد أصبح نظيفًا".*

ـــ الأم تريزا

---

**مرت** الأسابيع مع تيس بسرعة. تمامًا مثل مايك ومو من قبله، لقد برهنت على أنها ليست فقط في قمة الذكاء والإبداع في طريقة تفكيرها، ولكنها كانت أيضًا شخصًا يستحق التقدير حقًا.

عندها فطنت إلى حقيقة أن *الأشخاص المخلصين يمكن أن ينجحوا في الأعمال التجارية* أيضًا.

على مدى الأسابيع التي قضيناها سويًا، أكدت تيس على حاجة المرء لأن يتحلى باللطف والمحبة في مجال الأعمال التجارية. مؤكدة على أن بناء العلاقات أمر ضروري، وأنه عليَّ أن أكرس نفسي لإضافة قيمة للآخرين -وإلى العالم بوجه عام- إذا أردت استجلاء مصيري وأن أحظى بنجاح

حقيقي. وفي معرض حديثنا تطرقت لأهمية الأخلاق القويمة، ودقة المواعيد، واللباقة كأفضلية استراتيجية، وتحدثت بشغف عن الحاجة إلى أن يُظهر كل رجل أعمال روح القيادة إذا كنا ننشد تحسين الأوضاع في العالم.

وبينما كنا نسترخي في مكتبها ذات ظهيرة مشمسة، سلمتني مظروفًا. بيد أنني تملكني شعور بالإثارة وأنا أفتحه، شعرت بخيبة أمل عندما وجدته لا يحوي شيئًا إلا من ورقة فارغة عاجية اللون.

"أنا لا أفهم ذلك يا تيس. لا يوجد شيء مكتوب في هذه الورقة".

"جاك، اليوم هو اليوم الأخير لنا معًا. لقد قمت للتو بمنحك هدية مميزة للغاية لأعبر لك عن امتناني لقضائك هذه الأسابيع القليلة الماضية معي".

"ما زلت لا أفهم المغزى من هذه الورقة البيضاء من غير سوء".

"في وقت لاحق من هذه الليلة، قبل أن تذهب مباشرة إلى النوم، أريدك أن تقوم بأداء طقس مبجل. خذ هذه الورقة الفارغة واكتب فيها قصة حياتك. اكتب بأكبر قدر ممكن من الإيجاز عن كيف تريد أن تتغير حياتك. استأثر بهذه الغاية وجسدها على الورق. اكتب عن رغبات قلبك والفرق الذي تصبو إلى إحداثه في العالم بسبب الشخص الذي تريد أن تكونه. وبعد ذلك، اكتب عن إرثك".

"ما الذي تقصدينه بالضبط بكلمة إرث؟".

"إن أعمق احتياجات المرء هي حاجته لأن يعيش في سبيل شيء أكثر أهمية من نفسه. وتتجلى عظمة الجنس البشري عندما تكرس نفسك لشيء واحد: وهو أن تعيش من أجل قضية أكبر منك. في لحظات صمتك الليلة، أريدك أن تسأل نفسك عما تريد أن ترمز حياتك له... ثم اكتب ما يجول بخاطرك. تأمل كيف ستبدو البصمة التي ستتركها وراءك، ثم فكر في كيف ستتذكرك الأجيال التي ستخلفك. يجب أن تتحلى بقدر من الرؤية والاستبصار لاستجلاء إرثك... صدقني يا جاك... إن هذا من شأنه أن يجعلك شديد التركيز في حياتك ويملأ قلبك بالأمل والحبور".

"حسنًا، سأمارس هذا التمرين الليلة".

تأبطت تيس ذراعي وطبعت قبلة على خدي قائلة: "لا بد أن أقابل زميلين لي في الطابق السفلي، هل تمانع في اصطحابي إلى أسفل؟".

"يسعدني ذلك يا تيس، لقد استمتعت حقًا بالوقت الذي قضيته معك. لقد شاركتني بعضًا من الرؤى الرائعة التي أعرف أنها ستساعدني في مسيرتي المهنية وفي حياتي بوجه عام. شكرًا جزيلا".

"لا شكر على واجب يا جاك. فقط تأكد من أنك تشارك كل ما علمتك إياه. كن شعاعًا ينشر الضياء في هذا العالم، ومنارة للحكمة عندما يغيب اليقين، ومبشرًا للتغيير والحب أينما تذهب. إذا أثرت في حياة الآخرين وكنت قائدًا بالطريقة التي تعيش بها حياتك، إذن فلم يذهب الوقت الذي قضيته معك سدى".

"شكرا لكِ"، قلتها متأثرًا.

ثم قمن باستقلال المصعد إلى الطابق الأرضي في صمت. لقد شعرت أن كلًا منا حزين بسبب الفراق.



وبمجرد خروجنا أنا وتيس إلى الشارع الصاخب، رأيت مشهدًا غريبًا. كانت سيارة رياضية ذات لون أصفر زاهٍ تقترب في اتجاهنا. وكانت تصدر نفيرًا، بينما هناك لوح قديم لركوب الأمواج مربوط على سقفها. وتوقفت السيارة أمامنا بالضبط مصدرة صريرًا، وتملكني الذهول عندما رأيت من بداخلها.

لقد كان مو جاكسون ومايك.

"مرحبًا يا جاك!" صاح كلاهما في آن واحد، وهما يضحكان مثل طفلين في حفل عيد الميلاد.

"تبدو رائعًا!" هتف مو.

هتفت: "يا إلهي! أنتما آخر شخصين يمكن أن أتوقع أن أراهما في مدينة نيويورك!".

وسرعان ما خرجا من السيارة الرياضية ومنحاني عناقًا دافئًا. ثم التفتا إلى تيس.

"أهلًا يا عزيزتي"، قالها مو بمودة. "جاهزة للانطلاق؟".

"إلى أين ستذهبون أنتم الثلاثة؟" سألت والفضول يحرقني.

رد صديقي راكب الأمواج: "إننا سنعقد لم شمل خاصًا من نوعه يا جاك. إننا سنذهب للاحتفال بنجاحنا. إنه نوع من الطقوس نمارسه في كل مرة نحدث فيها تحولا".

"تحول؟".

"بالتأكيد! لقد تعاون ثلاثتنا معًا لنعلمك ما كنت في حاجة لتعلمه. لقد كان أباك صديقنا، وكان يسعدنا العمل معك. أنت إنسان مميز للغاية". توقف مو هنيهة وتمعن النظر في وجهي وأضاف: "لكن يا جاك، لقد فعلنا ذلك من قبل مع أشخاص آخرين. ونحن نؤمن بأن كل شخص مميز. في كل عام، يتم إرسال طالب لنا. وفي كل عام، نشارك فلسفتنا وحكمتنا مع شخص آخر، ونحن نراه يتحول أمام أعيننا".

"إنه أفضل شيء على الإطلاق!" صاح مايك وهو يدير المحرك كأنه سائق في سباق السيارات. "عندما ينجح طلابنا، ننجح نحن أيضًا. عندما نساعد الآخرين على أن يتحولوا إلى ذواتهم الأفضل ومن ثم الخروج والتأثير في العالم، فإننا نحن أيضًا نؤثر في العالم".

وأضافت تيس: "هذا هو إرثنا".

ثم بعد أن ركبوا بشكل مريح في سيارة الدفع الرباعي صمت الأساتذة الثلاثة المحدثين لبرهة.

وفي النهاية، تكلم مايك. "ليباركك الرب يا جاك".

وهتف مو :"أحبك يا رجل".

أما تيس فذكرتني "اترك إرثًا".

ثم مال مووقام بتشغيل الراديو. وانبعث لحن أغنية قديمة لفريق البيتش بويز من مكبرات الصوت.

"آه، هذا أفضل"، سمعته يقولها عندما بدأت السيارة الرياضية في السير على الطريق. ولوح ثلاثتهم لي، وهم يضحكون ويغنون مع نغمات الراديو.

وفجأة. توقفت السيارة ورجعت إلى الخلف.

"أوه، كدت أنسى. هذا لك يا جاك. إنه شيء عملناه معًا". قالتها تيس وهي تسلمني علبة ملفوفة بشكل أنيق". نأمل أن تساعدك على طول الدرب الذي اخترته في حياتك. وعندما تحتاج الى بعض التوجيه خلال الأوقات الصعبة، نتمنى أن تفكر فينا وتتذكر هذه الأشهر الثلاثة الماضية. إن الحياة ليست سوى مغامرة جميلة، كما تعلم. ومغامرتك، يا صديقي، قد بدأت للتو".

وبقولها هذا انطلقت السيارة مبتعدة مرة أخرى، وغاب هؤلاء المعلمون الثلاثة الجديرون بالاحترام في الأفق، وهم يلوحون لي مرة أخرى. لقد ظننت أنني كنت أحلم.

ثم مشيت إلى حديقة مجاورة وجلست بجانب غصن الورد. ولفح شعاع الشمس وجهي بينما رفع الشذى معنوياتي. كنت أشعر بالحزن - لقد انتهت رحلتي الرائعة مع الثلاثة أدلة المذهلين، والآن أصبحت وحيدًا تمامًا، وعليَّ تطبيق ما تعلمته منهم ونشر رسالتهم بأسلوبي الفريد من نوعه. لقد كنت أطمح إلى معرفة من أنا حقًا، وساورني شعور بأنني سأبذل قصارى جهدي لأعيش حياتي وفقًا لفلسفتهم. والأهم من ذلك، شعرت -كما لم اشعر من قبل- بالحاجة لإحداث تغيير والقيام بدوري للمساعدة في بناء عالم أكثر سعادة وأكثر صحة.

مددت يدي وفتحت العلبة. وكانت بداخلها يوميات ذات غلاف جلدي، وهي نسخة طبق الأصل من التي منحني إياها مايك في أول يوم قضيناه معًا. فتحتها على الصفحة الأولى. وبدأ قلبي يخفق بسرعة عندما قرأت المكتوب فيها. وهنا ما قيل:

## مداخل إلى حياة هانئة

#١: *العمل الأساسي لكل إنسان هو عمله الداخلي. افعل شيئًا مميزًا كل يوم لكي تصبح أكثر عمقًا. لكي تحظى بالحياة التي تصبو إليها حقًا، عليك أولًا أن تصبح على طبيعتك أكثر.*

#٢: *انظر لحياتك على أنها مدرسة رائعة للنمو. كل شيء تواجهه -سواء كان خيرًا أو شرًا- ما جاء في طريقك إلا ليلقنك الدرس الذي أنت في*

*أشد الحاجة إلى تعلمه في مرحلة معينة من تطورك كإنسان. استوعب هذه الحقيقة، واسأل نفسك باستمرار، "ما الفرص التي يقدمها لي هذا الشخص أو ذلك الموقف" من حيث نموك الشخصي. وهذا بمثابة مصدر كبير للسلام الداخلي.*

#٣: *كن صادقًا مع نفسك... إن أفضل حياة هي الحياة الصادقة. لا تخدع نفسك أبدًا. انزع قناع الزيف الاجتماعي وتحلَّ بالشجاعة الشخصية لتكون على طبيعتك أمام العالم. وسيكون العالم أكثر ثراءً لذلك.*

#٤: *تذكر أننا نصيب من الحياة ما نتوقعه. إن حياتنا الخارجية ما هي إلا مرآة تعكس ما يعتمل بداخلنا. انشر الضياء على جانبك المظلم. وكن على بينة من الافتراضات الزائفة، والمعتقدات التي تقيدك، والمخاوف التي تبقيك ضعيفًا وسيتغير عالمك الخارجي.*

#٥: *نحن نرى العالم ليس كما هو ولكن كما نكون. اعرف أن الحقيقة في أي موقف يتم ترشيحها من خلال نافذتك الشخصية الملونة - سياقك الشخصي. قم بتنظيف النوافذ، وسوف تجعل حياتك رائقة. عندها ستعرف الحقيقة.*

#٦: *عش بقلبك... فحكمته لا تكذب أبدًا. اتبع ما يمليه عليك قلبك، وسوف يقودك إلى ما أنت مقدر له.*

#٧: *ادعم حب الاستطلاع في حياتك. عندما ترخي قبضتك قليلًا، ستفسح المجال لظهور الاحتمالات وستتدفق الثروات.*

#٨: *اهتم بنفسك. افعل شيئًا كل يوم لتغذية عقلك وجسدك وروحك. هذه هي الأعمال الجوهرية التي ينطوي عليها احترام الذات وحب الذات.*

#٩: *ابنِ العلاقات الانسانية. كرس نفسك لتعميق الروابط الخاصة مع من حولك. وجه جلّ انتباهك إلى مساعدة الآخرين لتحقيق أحلامهم، وكن مهتمًا أكثر*

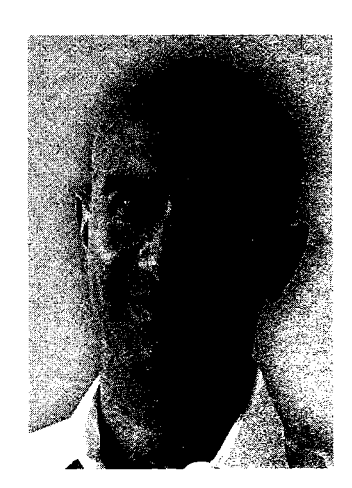
*بالخدمة المتفانية بدلًا من الإشباع الذاتي. إنما خُلقت لإثراء هذا العالم، وعندما تنسى هذه الحقيقة، تكون بذلك قد خدعت نفسك.*

#١٠: *اترك إرثًا. إن أعمق رغبات الإنسان هو الحاجة إلى العيش من أجل قضية أكبر من نفسه.*

أغمضت عيني وتأملت الحكم التي قرأتها للتو. وتملكني شعور هائل بالسلام ثم الفرح المطلق. لقد شعرت بالامتنان للغاية لهذه اللحظة، وتعمقت فيها بكل كياني.

ثم وضعت الورقة ونهضت وأنا أرفع يدي لعنان السماء. لقد كان يومًا خالدًا يستحق أن يعاش.

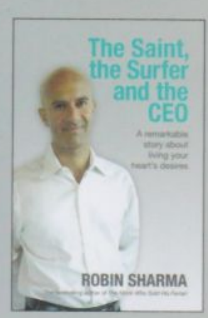
# عن المؤلف



**يعد روبن شارما** واحدًا من كبار المفكرين في عالم القيادة في مجال الأعمال والحياة. وهو مؤلف العديد من الكتب بما في ذلك الكتاب الذي حقق أعلى المبيعات عالميًا "الراهب الذي باع سيارته الفيراري"؛ وأجزاؤه التي حققت رواجًا "حكمة القيادة من الراهب الذي باع سيارته الفيراري"؛ و"حكمة العائلة من الراهب الذي باع سيارته الفيراري"؛ و Begin Within؛ و"القائد الذي لم يكن لديه منصب". ويزداد الطلب أيضًا على شارما كمتحدث رئيسي للمنظمات التي تكرس نفسها لتنمية القادة على جميع المستويات.

ومن بين عملاء روبين شركات فورتشن ٥٠٠، مثل مايكروسوفت، وجنرال إلكتريك، ونايكي، وفيدإكس، وآي. بي. إم، بالإضافة إلى الاتحادات التجارية الرائدة. وهو محامٍ سابق حاصل على شهادتين في القانون، منها درجة الماجستير في القانون. وروبن شارما هو الرئيس التنفيذي لشركة شارما الدولية للقيادة (SLI)، وهي شركة تدريب مرموقة والتي تقدم مجموعة من الخدمات والمنتجات لمساعدة الموظفين على تحقيق أعلى إمكاناتهم للحصول على نتائج استثنائية على المستويين الاحترافي والشخصي أثناء التغيير المحموم. لمزيد من المعلومات عن عمل روبن مع العملاء من الشركات والأفراد، يُرجي زيارة موقعه على الإنترنت.

**www.robinsharma.com**




"إذا كنت على استعداد لأن تعيش حياتك المثلى الآن، فاقرأ هذا الكتاب الرائع".

ريتشارد كارلسون، حاصل على درجة الدكتوراه، مؤلف الكتاب الأعلى مبيعًا في قائمة نيويورك تايمز لا تهتم بصغائر الأمور

"كتاب آخر مذهل مغير للحياة من تأليف روبن شارما".

مارك فيكتور هانسن، مؤلف مشارك في السلسلة الأعلى مبيعًا في قائمة نيويورك تايمز شوربة دجاج للروح، ومؤلف مشارك في كتاب *One Minute Millionaire*

بأسلوب روبن شارما الخيالي الجذاب، يحكي الكتاب قصة جاك فالنتاين، وهو رجل مساره في الحياة يشبه مسار روبن شارما. الشعور بعدم الاكتمال في الحياة يدفع جاك للبحث عن العيش بسعادة وعافية وجمال أكبر من خلال سلسلة من اللقاءات مع ثلاثة معلمين مميزين. ويكتشف فلسفة قوية لإعادة تشكيل واقعه وتحقيق قدره في الحياة.

عبر هذا الدليل الثوري-لكن البسيط-لعيش حياتك لأقصى درجات الأصالة، سوف تتعلم:

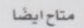
- كيفية إيقاظ مواهبك الحقيقية والبروز بقوة في العالم
- كيفية تحويل مخاوفك إلى حرية وجراحك إلى حكمة
- دروسًا لمساعدتك على التحكم في عقلك وفتح قلبك وتغذية روحك
- أساليب بسيطة للتمتع بعلاقات جميلة عامرة بالحب الحقيقي
- طرقًا لإدخال المغامرة والمرح من جديد لحياتك
- أدوات لتصبح نجمًا في مسيرتك المهنية وتجتذب الرخاء

**روبن شارما** هو واحد من المفكرين الرواد في مجال القيادة والنمو الشخصي وإدارة الحياة في العالم. بصفته مؤلف الكتاب الأعلى مبيعًا الراهب الذي باع سيارته الفيراري، روبن شارما هو بشكل دائم محل طلب على الصعيد الدولي باعتباره متحدثًا رئيسيًا في مؤتمرات العديد من أقوى الشركات في العالم، بما فيها مايكروسوفت، و Nortel Networks، وجنرال موتورز، وفيديكس، و IBM. يقيم روبن في أونتاريو بكندا. لمزيد من المعلومات، زر الموقع الإلكتروني www.robinsharma.com.






متاح أيضًا



صورة الغلاف: David Leyes





ISBN 628-1072-08-651-0
6 281072 086510
282206281

